

## لیست کل برنامه های این هفته (ماه):

.....

.....

.....

.....

.....

## رسالت و اهداف من:

.....

.....

.....

.....

.....

- شنبه
- ۱ شنبه
- ۲ شنبه
- ۳ شنبه
- ۴ شنبه
- ۵ شنبه
- جمعه

## لیست کارهای امروز:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.ELMEMA.com

## لیست تماس های امروز:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.ELMEMA.com

## لیست خریدهای امروز:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.ELMEMA.com

## روتین های روزانه من:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.ELMEMA.com

## کار های مهم و غیر فوری:

- ورزش
- یادگیری
- سپاسگزاری
- آب نوشیدن
- ارزیابی برنامه
- مطالعه در علم ما
- 

www.ELMEMA.com

## لیست کارهای فردا:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.ELMEMA.com

