

## برنامه این هفته من:

.....

.....

.....

.....

.....

## رسالت و اهداف من:

.....

.....

.....

.....

.....

## یادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

www.ELMEMA.com

.....  
شنبه

.....

.....

.....

.....

.....  
شنبه ۱

.....

.....

.....

.....

.....  
شنبه ۲

.....

.....

.....

.....

.....  
شنبه ۳

.....

.....

.....

.....

.....  
شنبه ۴

.....

.....

.....

.....

.....  
شنبه ۵

.....

.....

.....

.....

## لیست کارهای هفته آینده:

.....

.....

.....

.....

.....

www.ELMEMA.com

.....  
جمعه

.....

.....

.....

.....

کارهای مهم و تیر فوری:

ش	۱ ش	۲ ش	۳ ش	۴ ش	۵ ش	ج
.....	.....	.....	.....	.....	.....	ورزش .....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	یادگیری .....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	سپاسگزاری .....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	آب نوشیدن .....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	ارزیابی برنامه .....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	مطالعه در علم ما .....

