

برنامه ۱۰ روزه افزایش انضباط شخصی

پلن افزایش انضباط شخصی روز اول من

هدف کوچک من:	
چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟	
باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟	
چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟	
هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟	

پلن افزایش انضباط شخصی روز دوم من

هدف کوچک من: 	هدف کوچک من:
چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟ 	چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟
باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟ 	باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟
چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟ 	چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟
هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟ 	هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟

پلن افزایش انضباط شخصی روز سوم من

هدف کوچک من: 	هدف کوچک من:
چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟ 	چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟
باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟ 	باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟
چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟ 	چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟
هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟ 	هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟

پلن افزایش انضباط شخصی روز چهارم من

هدف کوچک من: 	هدف کوچک من:
چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟ 	چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟
باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟ 	باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟
چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟ 	چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟
هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟ 	هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟

پلن افزایش انضباط شخصی روز پنجم من

هدف کوچک من: 	هدف کوچک من:
چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟ 	چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟
باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟ 	باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟
چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟ 	چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟
هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟ 	هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟

پلن افزایش انضباط شخصی روز ششم من

هدف کوچک من: 	هدف کوچک من:
چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟ 	چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟
باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟ 	باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟
چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟ 	چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟
هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟ 	هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟

پلن افزایش انضباط شخصی روز هفتم من

هدف کوچک من: 	
چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟ 	
باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟ 	
چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟ 	
هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟ 	

پلن افزایش انضباط شخصی روز هشتم من

هدف کوچک من: 	هدف کوچک من:
چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟ 	چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟
باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟ 	باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟
چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟ 	چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟
هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟ 	هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟

پلن افزایش انضباط شخصی روز نهم من

هدف کوچک من: 	هدف کوچک من:
چرا می‌خواهم حتماً به این هدف برسم؟ 	چرا می‌خواهم حتماً به این هدف برسم؟
باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟ 	باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟
چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟ 	چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟
هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟ 	هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟

پلن افزایش انضباط شخصی روز دهم من

هدف کوچک من: 	هدف کوچک من:
چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟ 	چرا میخوام حتما به این هدف برسم؟
باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟ 	باید چه ابزار و شرایطی برای این هدف آماده کنم؟
چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟ 	چه جایزه‌ای برای خودم در نظر دارم؟
هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟ 	هدف بزرگتر بعدی چه خواهد بود؟