

دفترچه‌ی

مدیریت هفتگی اهداف



برگ نمونه

اولین چالش ۹۰ روزه

هفته اول

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	تمام کردن پروژه
۲	جلسه با کارفرما
۳	خرید مقوا و ابزار نقاشی
۴	شروع تابلوی جدید و انجام طراحی تصویر تا پایان هفته
۵	تحقیق در مورد ایده جدید
۶	دیدن کلیپ‌های آموزشی
۷	وقت مشاوری در روز دوشنبه
۸	خرید کاغذ (تا قبل از چهارشنبه)
۹	خواندن کتاب تا آخر هفته
۱۰	عوض کردن گلدان‌ها روز جمعه
۱۱	دیدار با دوست صمیمی
۱۲	خرید مواد شوینده برای خانه
۱۳	خرید میوه و مواد غذایی
۱۴	تماس با مربی باشگاه

برگ نمونه

جدول ثبت ریتم عادات:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
بیدار شدن قبل از ۵ صبح	*	*	*	*	*	*		۶	۷	-۱
هر روز یک ساعت به باشگاه بروم	*	*	*	*	*			۵	۶	-۱
روزانه حداقل ۳۰ صفحه مطالعه در زمینه رشد شخصی	*	*		*	*	*		۵	۷	-۲
روزانه یک ساعت تمرین طراحی	*	*	*	*	*	*	*	۷	۷	۰
مجموع								۲۳	۲۷	-۴

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

اولین چالش ۹۰ روزه

تاریخ شروع چالش:

تاریخ پایان چالش:

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته اول:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دوم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته سوم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته چهارم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته پنجم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته ششم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته هفتم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته هشتم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته نهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته یازدهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دوازدهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

دومین چالش ۹۰ روزه

تاریخ شروع چالش:

تاریخ پایان چالش:

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته اول:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دوم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

[illegible]

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته سوم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

[illegible]

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته چهارم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

[illegible]

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته پنجم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته ششم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته هفتم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته هشتم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته نهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

[illegible]

جدول ثبت ریتیم عادات برای هفته دهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته یازدهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دوازدهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادات‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

سومین چالش ۹۰ روزه

تاریخ شروع چالش:

تاریخ پایان چالش:

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته اول:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دوم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته سوم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته چهارم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته پنجم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته ششم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته هفتم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته هشتم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

[illegible]

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته نهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته یازدهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دوازدهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

چهارمین چالش ۹۰ روزه

تاریخ شروع چالش:

تاریخ پایان چالش:

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته اول:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دوم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته سوم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته چهارم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتیم عادات برای هفته پنجم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته ششم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته هفتم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادات‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته هشتم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته نهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته یازدهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
 چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟

برای این هفته باید چه کارهایی را به انجام برسانید؟ باید چه گام‌هایی را در مسیر دستیابی به اهدافتان بردارید؟ ابتدا آن‌ها را بنویسید و سپس بر اساس اولویت در جدول مرتب کنید.

کارهای مهمی که باید حتماً تا پایان هفته به انجام برسانم	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

جدول ثبت ریتم عادات برای هفته دوازدهم:

عادت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
مجموع										

در هفته‌ای که گذشت در انجام کدام یک از عادت‌ها اهمال کاری کردید؟ دلیل اصلی ناکامی شما چه بود؟
چه تغییراتی باید در برنامه‌ی روزانه خود ایجاد کنید تا هفته‌ی آینده دوباره با ناکامی مواجه نشوید؟
