



برنامه ریزی خودمراقبتی بالا

اشتیاق تو منتظر شجاعت توست

لیست عادت های خودمراقبتی من:

برای یک هفته، هر روز یک فعالیت و تجربه که باعث میشه روز بهتری داشته باشی انجام بده.



روز	صبح	بعد از ظهر	شب
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنجشنبه			
جمعه			





**مسولیت زندگیتان را به عهده بگیرید. این را
بدانید فقط شما هستید که میتوانید خودتان را
به جایی که میخواهید برسانید، نه هیچکس
دیگری**

- لس براون

برای یک هفته، تلاش کن که بیشتر شبیه خودت باشی. چون تو به این دنیا اومدی که خوشحال باشی، نه بی نقص!



شنبه

امروز به خودم افتخار کردم وقتی که:

امروز خوشحال بودم وقتی که:

کاری که امروز خوب انجام دادم:

یکشنبه

کاری که امروز برای کسی انجام دادم:

تجربه مثبت امروز من:

کاری که امروز به انجام رساندم:

دوشنبه

امروز روز جالبی بود چون:

امروز به کسی افتخار کردم که:

امروز احساس خوبی به خودم داشتم وقتی که:

سه شنبه

کاری که امروز به انجام رساندم:

اتفاق مثبتی که امروز شاهدش بودم:

امروز به خودم افتخار کردم وقتی که:



چهارشنبه

امروز به کسی افتخار کردم که:

تجربه مثبتی که امروز داشتم:

کاری که امروز خوب انجام دادم:

پنجشنبه

امروز احساس خوبی به خودم داشتم وقتی که:

کاری که امروز برای کسی انجام دادم:

امروز خوشحال بودم وقتی که:

جمعه

امروز به خودم افتخار کردم وقتی که:

امروز روز جالبی بود چون:

اتفاق مثبتی که امروز شاهدش بودم:





**چالش ها برای سرگرم کننده کردن زندگی
هستند و غلبه بر آن باعث معنا دار شدن
زندگی.**

جاشوه جی مارین

چه نگرانی ای داری؟

نگرانی من:



چه چیزهایی نشان دهنده این هستند که نگرانی من به واقعیت تبدیل نمیشود؟



اگر نگرانی من به واقعیت تبدیل نشود، چه میشود؟



اگر نگرانی من به واقعیت تبدیل شود، من چه کار باید بکنم؟

بعد از جواب دادن به سوال های بالا، دوباره نگرانی رو توصیف کن:



بهترین مدل تو چه شکلیه؟



از مهارت ها، فعالیت ها، سلامت و دستاورد های خودت در بهترین حالت ممکن بنویس.

از تحصیلات، کار، هدف ها، درآمد و... خودت در بهترین حالت ممکن بنویس.

از روابط اجتماعی، خانوادگی، عاطفی و... خودت در بهترین حالت ممکن بنویس.

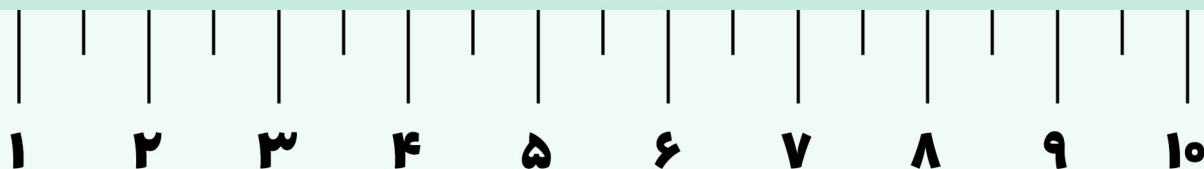




**زندگی مانند دوربین عکاسی است، شما
باید حداقل یک عکس خام درش بگذارید
تا یک عکس از چیزی که می‌خواهید به شما
تحويل دهد.**

تیموتی اسکات

خط کش انگیزه



انگیزه بخش ها

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.



LARA

A decorative graphic featuring a pink lotus flower with green leaves positioned behind the letter 'A' in the word 'LARA'. To the right of the word, there is a cluster of white dots of varying sizes arranged in a loose, circular pattern.