

۹ باکس	۸ باکس	۷ باکس	۶ باکس	۵ باکس	۴ باکس	۳ باکس	۲ باکس	۱ باکس	
									درس
									مبحث
									تست
									منبع

باکس ویژه

■ وعده غذایی ☆

.....

■ ارزیابی روز ☆

.....

■ خواب ☾

.....

■ جمله انگیزشی -

.....

■ شکرگزاری -

.....

راهنمای برنامه

■ جمع ساعت مطالعه کل

■ جمع تعداد تست و نوع

■ خدا جون ♡

..... □  
 ..... □  
 ..... □  
 ..... □

■ تعیین جایزه

..... □  
 ..... □

■ لیست موزیک امروز ☺

..... □

■ هدفگذاری

..... □  
 ..... □

■ روتین بلاپردن انرژی

■ روتین منظم

■ یادداشت

(شناسایی نقاط قوت و ضعف)

..... □	..... □
..... □	..... □
..... □	..... □
..... □	..... □
..... □	..... □

■ چک لیست کارهای روزانه

..... □  
 ..... □  
 ..... □  
 ..... □  
 ..... □  
 ..... □  
 ..... □  
 ..... □  
 ..... □  
 ..... □

■ هدف گذاری هفتگی (از ۱۰)


