

## تعهدنامه

من..... باتمام وجودم، متعهد می‌شوم که دیگر نگذارم هیچ چیز مانع استقامت و پشتکارم شود.

دیگر نمیگذارم فرصت‌هایی که برای پیشرفت من می‌آید، در لطفه خفته شود و استعداد فوق‌العاده‌ای که درونم قرار دارد خاموش شود.

اجازه نخواهم داد در ناحیه‌ای غیر از ناحیه کنترل و نفوذ خودم قرار بگیرم و اجازه نمیدهم استعدادهایی که می‌توانند مرا به سمت رویاهایم پیش ببرند و باعث شوند

در زندگی خودم و خانواده‌ام یا حتی جهان اطرافم تفاوتی ایجاد کنم، نابود شوند

من متعهد می‌شوم به خودم، در برابر این دوره و این که این برنامه را کامل کنم،

این یک برنامه اصولی و تست شده است و اطمینان دارم که این برنامه من را به سمت هدف، بامی بزرگ خواهد برد.

تاریخ:

امضا

# دفتر رادر حال حاضر بنویس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## کام دوم: ارزیابی سالی که گذشت

ردیف	عنوان
۱	سه دستاورد مهم در سال گذشته
۲	
۳	
۴	
۵	سه درس مهم از سال گذشته
۶	
۷	
۸	
۹	سه پیشرفت در سال گذشته
۱۰	
۱۱	
۱۲	
۱۳	سه اشتباه در سال گذشته
۱۴	
۱۵	
۱۶	
۱۷	بهترین تصمیم در سال گذشته :

## گام سوم: خودآگاهی

امتیاز	کسب و کار
	من روز خود را از قبل برنامه ریزی می کنم .
	اهداف من نوشته شده و مرتبا بررسی و بازنگری می شوند.
	من کاری که انجام میدهم را دوست دارم و از اینکه هر روز بیدار میشوم تا کارم را انجام دهم لذت میبرم.
	مرتبا با احساس رضایت و موفقیت از کارم، خودم را پر می کنم.
	مرتبا نقاط ضعف و قدرت حرفه ای خود را بهبود می دهم.
	اگر بتوانم حاضرم کارم رو بدون حقوق انجام دهم.
	هر روز به موقع در خانه و کنار خانواده هستم.
	تجارت/ کار کنونی من برای رسیدن به همه اهداف مالی من برای ۱۰ سال آینده پتانسیل واقعی دارد.
	کار/ تجارت کنونی من احساس موثر بودن به من میدهد زیرا اثر مثبتی در زندگی دیگران دارد.
	آیا شغل کنونی من، شغل مورد علاقه ام است؟
	امتیاز کل

## گام سوم: خودآگاهی

امتیاز	سلامت جهانی
	حداقل هفته ای سه بار ورزش میکنم
	هر شب حداقل ۸ ساعت خواب کافی دارم
	در طول روز بیش از یک ساعت تماشای تلویزیون نمی کنم
	حداقل ۸ لیوان آب می نوشم
	غذای سالم میخورم (تغذیه سالم)
	مصرف فست فود را خیلی محدود دارم.
	تناسب اندام دارم.
	امتیاز کل

## کام سوم: خود آگاهی

امیاز	خانواده
	هر هفته حداقل ۱۰ ساعت با تمرکز کامل در کنار خانواده خود هستم
	شخصی در زندگی من وجود ندارد که آن را نبخشیده باشم
	من همیشه در بهبود هستم که یاد بگیرم چگونه همسر بهتری باشم .
	من همیشه تلاش می کنم تا دنبال روش هایی برای پشتیبانی و کمک به خانواده ام هستم.
	من با تمام کسانی که با آنها کار و زندگی میکنم کاملاً صادق هستم .
	برای من آسان است که به دیگران متعهد باشم و این تعهد برای من حس خوبی بوجود می آورد.
	امیازکل

## گام سوم: خودآگاهی

امتیاز	رشد شخصی
	آیا به رشد شخصی خودم اهمیت میدهم
	آیا زندگی روزمره دارم یا مدام پیشرفت میکنم؟
	آیا تله های ذهنی خودم را میشناسم؟
	آیا نقاط ضعف خودم را میدونم؟ آیا نقاط قوت خودم را میدانم؟
	آیا هر روز در صنعت خودم به روز هستم؟
	آیا تلاش می کنم عادات خوب را برای خودم بوجود بیارم؟
	امتیاز کل

## گام سوم: خودآگاهی

امتیاز	رشد معنوی
	من خودم را به عنوان شخصی معتقد می شناسم؟
	من ارزشهای خودم را به خوبی می شناسم؟
	من اهداف خودم کاملا می دانم و باور دارم؟
	من خود را جزیی از جهان هستی می دانم؟
	همیشه از معنویت برای حال خوب خودم استفاده می کنم؟
	هر روز بابت چیز هایی که دارم شکر گزاری می کنم
	هر روز مسائل انگیزشی و الهام بخش را دنبال می کنم .
	تمام دوستانم در زندگیم اثر مثبت دارن؟
	امتیاز کل



## گام سوم: خودآگاهی

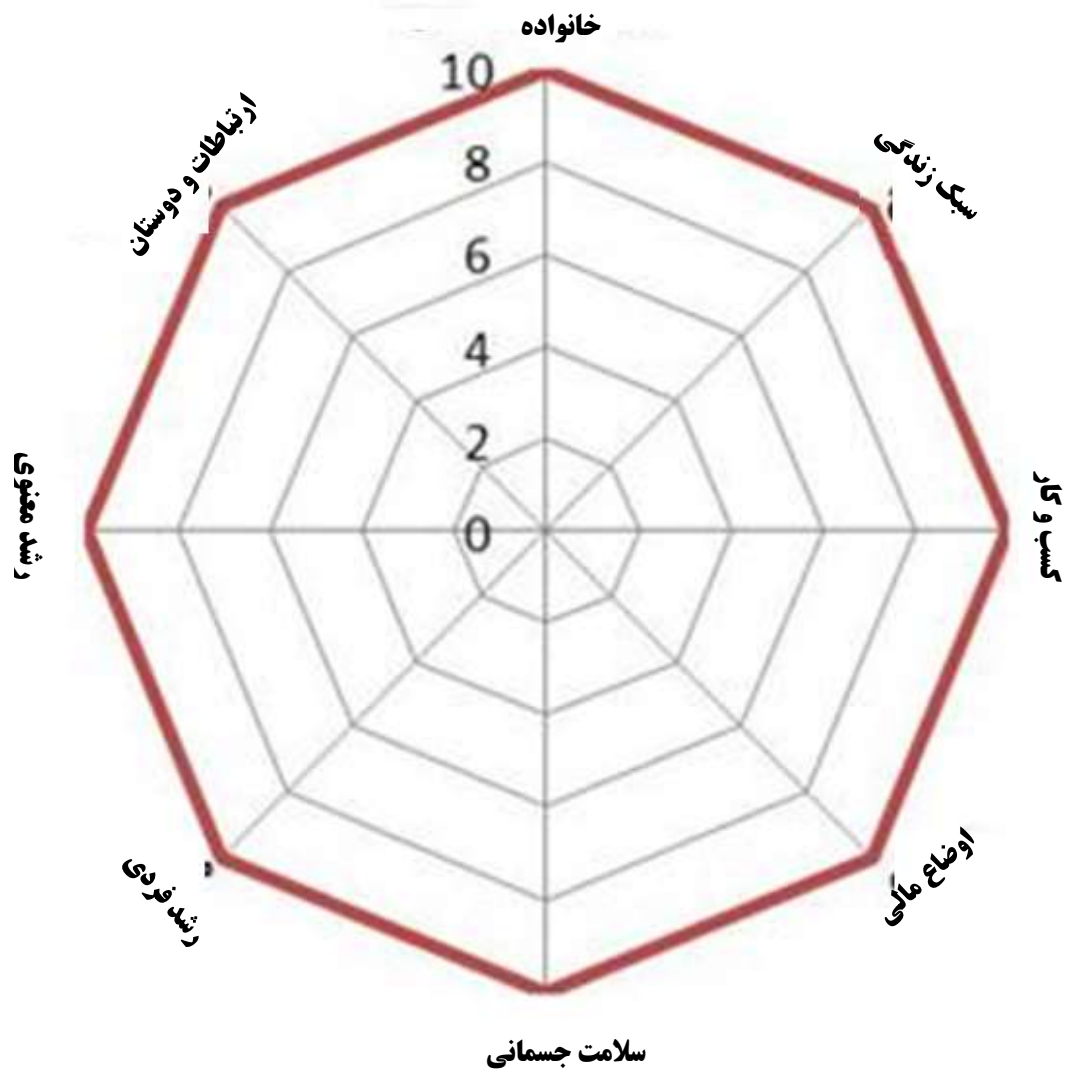
امتیاز	ارتباطات و دوستان
	من دوستانی دارم که هر روز به من انگیزه میدهند؟
	من دوستانی دارم که عادات خیلی خوبی دارن؟
	حداقل هفته ای یکبار با دوستانم دور هم جمع میشیم؟
	افراد ارزشمند و هدفمند در کنار من هستند؟
	دوستان من ، افرادی هستن که هر روز به رشد و پیشرفت خود اهمیت می دهند.
	دوستان من باعث رشد من می شوند.
	دوستان من در ناحیه نفوذ و کنترل خود هستند؟
	امتیاز کل

## کام سوم: خودآگاهی

امتیاز	تفریح و بک زندگی
	من تفریحاتی خارج از کار خودم دارم که از انجام آنها لذت میبرم و حداقل هفته ای سه بار آن ها را انجام میدهم
	حداقل سالی یک بار به تعطیلات ، بدون هیچ ارتباط کاری می روم
	به اندازه ای که می خواهم با خانواده وقت می گذرانم
	به اندازه ای که می خواهم با دوستانم وقت می گذرانم
	مرتبا دنبال ماجراجویی هستم و به دنبال چیزی جدید می گردم که تجربه ای متفاوت برای من ایجاد کند
	احساس می کنم زمان کافی در روز برای انجام کار هایی که لازم است و میخواهم انجام دهم دارم
	هر روز به بهترین شکل زندگی می کنم
	در هر لحظه از زندگی و هر روز ، کاملا در حال زندگی می کنم .
	امتیاز کل

## کام سوم: خودآگاهی

امتیاز	اوضاع مالی
	من بودجه با جزییات کامل دارم و کاملاً به آن پایبند هستم
	یک فهرست مالی کامل به خوبی طراحی شده دارم .
	حداقل ده درصد درآمدم در هر ماه پس انداز می کنم .
	من در پایان هر ماه بدون بدهی هستم .
	من یک حساب پس انداز دارم که می تواند برای شش ماه کامل خرج من را بدهد
	احساس می کنم با توجه به ارزش های خود، به شکل درستی حقوق می گیرم.
	بیمه و برنامه مالی لازم برای خانواده خود برای زمانی که نیستم، دارم
	من به خوبی کمتر از درآمدم خرج می کنم و هیچ وقت بی حساب و کتاب خرج نمیکنم.
	امتیاز کل



خانواده

سبک زندگی

کسب و کار

وضع مالی	سلامت جسمانی	رشد فردی

رشد معنوی	ارتباطات و دوستان

هدف	دسته

### اهداف برتر:

	۱
	۲
	۳