جدول برنامه‌ریزی ماهانه

ماه: _____

▼ روزهای هفته را در کادرهای خاکستری بنویسید

در مربع کوچک کنار هر روز با علامت‌گذاری یا رنگ کردن، ویژگی‌هایی مثل مهم بودن یا تعطیل بودن را مشخص کنید

۱	۸	۱۵	۲۲	۲۹
۲	۹	۱۶	۲۳	۳۰
۳	۱۰	۱۷	۲۴	۳۱
۴	۱۱	۱۸	۲۵	
۵	۱۲	۱۹	۲۶	
۶	۱۳	۲۰	۲۷	
۷	۱۴	۲۱	۲۸	

مهم‌ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیست؟ _____

مهم‌ترین کاری که این ماه برای خودم انجام می‌دهم: _____

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که باید این ماه کمرنگ‌تر شود: _____

به خودم قول می‌دهم روزی _____ دقیقه برای _____ وقت بگذارم

به خودم قول می‌دهم روزی _____ دقیقه برای _____ وقت بگذارم

به خودم قول می‌دهم روزی _____ دقیقه برای _____ وقت بگذارم

در مورد هر یک از قول‌های بالا، حداکثر پنج روز در ماه می‌توانید به قول‌تان عمل نکنید.
هر بار که به قول‌تان عمل نکردید، یک خانه را سیاه کنید.

کارهایی که باید در این ماه انجام شوند (اما تاریخ قطعی ندارند)

_____

_____

_____

_____

_____

www.motamem.org

این جدول برای ثبت رویدادها و برنامه‌های کلیدی ماهانه است. برای برنامه‌ریزی با جزئیات بیشتر از جدول برنامه‌ریزی هفتگی و روزانه در سایت متمم استفاده کنید