

یک پلنر و صفحه برنامه ریزی سالانه

مادر خانواده هستید یا دختری در حال تحصیل، شاغلید یا خانه دار، می خواهید توسعه فردی را در سال جدید جدی دنبال کنید، کارتان مهم است و دوست دارید برایش برنامه ریزی کنید. در فضای معنوی می خواهید رشد کنید، می خواهید برای سلامتتان برنامه ریزی کنید، تصمیم دارید روی ورزش تمرکز کنید. هر کدام از این ها یعنی شما به یک پلنر یا دفتر برنامه ریزی نیاز دارید. اگر تصمیم دارید سال جدید را هدف دار شروع کنید با ما همراه باشید. این صفحه می تواند یک سال تمام همراهتان باشد.

اهداف سالانه را یادداشت کنید

این اهداف در ابعاد مختلف زندگی است. شما شعله های زیادی در زندگی دارید که باید میزان روشن بودن همه شان متعادل باشد، زیاد شدن حرارت یکی از این شعله ها باعث آتش سوزی می شود و کم بودنش هرگز به نتیجه نمی رساند.

تعیین اهداف

هدف در عواطف و احساسات

هدف در سلامتی و تندرستی

هدف در پیشرفت شغلی

هدف در روابط اجتماعی

هدف در رشد اقتصادی و پس انداز

هدف در خودشناسی

هدف در رشد معنوی

اهداف ۱۲ ماهه سال

حالا که اهداف کلی سالتان را در هر بعد از زندگی یادداشت کردید خوب است برای دوازده ماهتان اهداف جداگانه ای بنویسید.

دی	مهر	تیر	فروردین
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
اسفند	آذر	شهریور	خرداد

تعیین اهداف هفتگی (برای ۵۴ هفته)

برای هر هفته یک جدول شبیه این جدول داشته باشید تا اهدافتان را در مسیر قرار دهید.

اهداف	شنبه
	اقدام
	یکشنبه
	اقدام
	دوشنبه
	اقدام
اولویت ها	سه شنبه
	اقدام
	چهارشنبه
	اقدام
یادداشت های هفتگی	پنجشنبه
	اقدام
	جمعه
	اقدام