

نقشه فصل

این صفحه را با توجه به عنوانش کامل کن؛ اطلاعات لازم را ثبت کن و در پایان یک گام کوچک بعدی مشخص کن.

تعهد این فصل

تمرکز

04 هفته 4

03 هفته 3

02 هفته 2

01 هفته 1

08 هفته 8

07 هفته 7

06 هفته 6

05 هفته 5

12 هفته 12

11 هفته 11

10 هفته 10

09 هفته 9

3 مرور

2 مرور

1 مرور

یادداشت

قرارهای ثابت

این صفحه را با توجه به عنوانش کامل کن؛ اطلاعات لازم را ثبت کن و در پایان یک گام کوچک بعدی مشخص کن.

روز	قطعی	شناور	مکث و استراحت

یادداشت

سه واژه هفته

این صفحه را با توجه به عنوانش کامل کن؛ اطلاعات لازم را ثبت کن و در پایان یک گام کوچک بعدی مشخص کن.

یادآور

رفتار کوچک

واژه

یادداشت

این صفحه را با توجه به عنوانش کامل کن؛ اطلاعات لازم را ثبت کن و در پایان یک گام کوچک بعدی مشخص کن.

[illegible]

یادداشت