

جدول ثبت هفتگی فعالیت‌های انجام شده

هفته. ...			هفته. ...			هفته. ...			هفته. ...			هفته. ...			هدف ایده ال		فعالیت
هدف		انجام	هدف		انجام	هدف		انجام	هدف		انجام	هدف		انجام	زمان	تعداد	
زمان	تعداد		زمان	تعداد		زمان	تعداد		زمان	تعداد		زمان	تعداد				

اطلاعات از جدول ثبت روزانه به این جدول در پایان هر هفته منتقل می‌شود.

۱. در ستون جدول ایده ال، تعداد دفعات مورد نظر و از پیش تعیین شده نوشته می‌شود.

۲. اگر حداقل در سه هفته تعداد در نظر گرفته شده در ستون هدف ایده ال تحقق پیدا نمود، میتوان آن از ادامه انجام آن فعالیت چشم پوشی نموده و فعالیت جدیدی را به جدول اضافه نمود

www.ravanbonyan.com

سایت روان بنیان