

### روز دوم



مراقبه	محاسبه			مانورها	
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور بیداری
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور نماز
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور میوه و پذیرایی
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور شام و نهار صبحانه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور کلاس ها
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور برخورد با دیگران
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور برخورد با اشیاء و ...
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور گروه ها
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور مباحثه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور مطالعه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مدیریت زمان
مواردی که نیاز به مشاوره و یا مطالعه دارم:					

### روز سوم



مراقبه	محاسبه			مانور ها
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور بیداری
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور نماز
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور میوه و پذیرایی
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور شام و نهار صبحانه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور کلاس ها
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور برخورد با دیگران
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور برخورد با اشیا و ...
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور گروه ها
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور مباحثه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور مطالعه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مدیریت زمان

مواردی که نیاز به مشاوره و یا مطالعه دارم:

### روز چهارم



مراقبه	محاسبه			مانورها	
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور بیداری
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور نماز
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور میوه و پذیرایی
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور شام و نهار صبحانه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور کلاس ها
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور برخورد با دیگران
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور برخورد با اشیاء و ...
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور گروه ها
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور مباحثه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مانور مطالعه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشتن و سعی می‌کردم عمل ننمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت)	مدیریت زمان
مواردی که نیاز به مشاوره و یا مطالعه دارم:					

### روز پنجم



مراقبه	محاسبه			مانورها
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور بیداری
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور نماز
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور میوه و پذیرایی
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور شام و نهار صبحانه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور کلاس ها
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور برخورد با دیگران
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور برخورد با اشیاء و ...
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور گروه ها
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور مباحثه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مانور مطالعه
مواردی که نیاز به مراقبه دارد:	دقت داشته و سعی می‌کردم عمل نمایم	بخشی را متوجه بودم	متوجه بودم اما برایم مهم نبود	اصلا حواسم نبود(غفلت) مدیریت زمان

مواردی که نیاز به مشاوره و یا مطالعه دارم: