 روز دوم

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

 روز سوم

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

 روز چهارم

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

 روز پنجم

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