

## تراز درآمد و تراز آگاهی از کامیابی

### تراز درآمد UA

ماه:

هفته	هدف	بالاتر از هدف	کمتر از هدف

### تراز آگاهی از کامیابی

- آیا امروز دعا یا مراقبه کردید؟
- آیا در جلسات حضوری، تلفنی یا مجازی UA شرکت کردید؟
- چند ساعت برای کار کردن وقت گذاشتید؟
- آیا قدم‌ها را کار می‌کنید؟
- آیا زمانی که نیاز باشد، استراحت می‌کنید؟
- آیا کارتان را بصورت شایسته انجام دادید؟
- آیا وقت شناس بودید؟
- آیا زمانی که از اقدام و عمل می‌ترسیدید با شخص دیگری در برنامه آن را مشارکت کردید؟
- آیا از تکنیک‌های آرامش بخش استفاده کردید؟
- آیا زمانتان را با آرامش ثبت کردید؟
- آیا کاری برای سرگرمی (تفریح) انجام دادید؟

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام