

« به نام خدا »

دفترچه ثبت زمان

اهداف - ثبت زمان - ترازنامه‌ی روزانه - برنامه‌ی مخارج

برای سه ماه

مشخصات دارنده دفترچه

نام:

تلفن:

تلفن ضروری:

به نام خداوند فراوانی‌ها

کم‌درآمدان گمنام انجمنی متشکل از زنان و مردانی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر سهیم می‌شوند تا بتوانند مشکل مشترک خود را حل کرده و به یکدیگر کمک کنند تا از کم‌درآمدی بهبود یابند. اعضای کم‌درآمدان از ابزارهای این برنامه بهره می‌گیرند تا قابلیت‌های خود را بهتر عملی کرده و زندگی را بر اساس شکرگزاری پایه‌ریزی کنند.

استفاده از دفترچه‌ی ثبت زمان یکی از مهم‌ترین، اساسی‌ترین و کاربردی‌ترین این ابزارهاست.

در اولین قسمت از نشانه‌های کم‌درآمدی به بی‌تفاوتی نسبت به زمان اشاره شده است؛ «ما اموری را که باید انجام شوند به تعویق می‌اندازیم و زمان را برای پیشبرد چشم‌انداز و اهداف خود به کار نمی‌بریم». بی‌توجهی به زمان این سرمایه‌ی ارزشمند که به صورت محدود در اختیار ما قرار داده شده باعث بروز بسیاری از مشکلات برای ما شده است که اثرات و نتایج بی‌شمار آن را در زندگی خود تجربه کرده‌ایم.

برای رفع این مشکل، انجمن کم‌درآمدان گمنام ابزاری به نام «ثبت زمان» دارد. این ابزار که اولین ابزار از مجموعه ابزارهای کاربردی این انجمن است، بیان می‌کند: «ما باید به اینکه چگونه وقتمان را می‌گذرانیم آگاه باشیم. برای افزایش آگاهی از زمان و حفظ تمرکز برای تحقق آن زمان را ثبت می‌کنیم».

این دفترچه همچنین شامل ترازنامه‌های کارکرد قدمها، استفاده از ابزارها، تشخیص نشانه‌های کم‌درآمدی و ثبت ورودی-خروجی مالی به صورت روزانه، و برنامه‌ی مخارج ماهانه است که برای استفاده اعضا و کمک به ایشان برای رسیدن به شفافیت زمان و شفافیت مالی آماده شده است. توصیه می‌شود، برای آگاهی از نحوه استفاده از این دفترچه به راهنمای خود مراجعه کنید یا از کارگاه‌های آموزشی این برنامه استفاده نمایید. این کار که با صداقت انجام شده خالی از اشکال نیست. از دوستان عزیز و همدرد خود درخواست می‌کنیم پس از استفاده از این دفترچه نظرات، پیشنهادات و انتقادات سازنده‌ی خود را به کمیته نشریات اعلام کنند، تا پس از بررسی موارد لازم در چاپ جدید در نظر گرفته شود.

شماره تماس ماندگار کمیته نشریات: ۰۹۹۶ ۵۵۵ ۹۶۸۴

www.ua-iran.org

وبسایت UA ایران:

خدای عزیزم،

مسائل مالی و نگرانی های اقتصادی ام را به عشق و مراقبت الهی تومی سپارم.
از تومی خواهم که نگرانی ها، اضطراب ها و ترس هایم در مورد پول را از من بگیری و آنها را با ایمان جایگزین فرمایی.
دعای کنم که بدانم که فراوانی و کامیابی وضعیت حقیقی وجودی من است. تنها کافیت به طبیعت نگاه کنم
تا گواه فراوانی و فراهم بودن نعمات را بینم. به من کمک کن تا پاسخگزار باشم، برای تمام چیزهایی که امروز
در زندگی ام دارم، و تمایل و توانایی آن را داشته باشم که بیاموزم که با دانی مسائل مالی ام را مدیریت کنم،
و هر جا که نیاز بود به دنبال کمک باشم. به من لطف بفرما تا هدف زندگی ام را دریابم و با شجاعت و توانمندی
با انجام دادن کارهایی که دوست دارم، آن هدف را به اجرا درآورم. لطفاً به من کمک کن تا دانش و مهارت هایم را به کار گیرم
و در خدمت، متقی باشم.

خدایا از تو پاسخگزارم که به من کمک می کنی دریا بم که:

اراده ی تو، نه اراده ی من، برقرار شود.

«آمین»

اهداف سالانه

سال:

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
	R	☐
چشم‌انداز Vision	V	☐
	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد سال

برنامه درآمد	هدف درآمد
فصل بهار	
فصل تابستان	
فصل پاییز	
فصل زمستان	

اهداف سه ماهه (ماه‌های: / /)

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
	R	☐
چشم‌انداز Vision	V	☐
	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد سه ماهه

برنامه درآمد	هدف درآمد
ماه اول:	
ماه دوم:	
ماه سوم:	

اهداف ماهانه

ماه اول: (۴ هفته‌ای)

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
	R	☐
چشم‌انداز Vision	V	☐
	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد ماه

برنامه درآمد	هدف درآمد
هفته اول	
هفته دوم	
هفته سوم	
هفته چهارم	

اهداف هفتگی

هفته شماره (۱)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته اول ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین‌تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

اهداف هفتگی

هفته شماره (۲)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)			خروجی مالی (مخارج)		
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه
				+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته دوم ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

اهداف هفتگی

هفته شماره (۳)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم‌انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته سوم ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

اهداف هفتگی

هفته شماره (۴)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم‌انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)			خروجی مالی (مخارج)		
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه
				+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

خروجی مالی (مخارج)				ورودی مالی (درآمدها)	
۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سیاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته چهارم ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

برنامه مخارج ماه اول:

ر	مخارج	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	جمع مخارج واقعی	مخارج ایده آل	+ بالاتر یا - پایین تر
۱	بخشش / اعانه							
۲	مسکن							
۳	خوراک							
۴	حمل و نقل							
۵	پوشاک							
۶	قبض ها							
۷	مراقبت فردی / ورزش							
۸	مراقبت بهداشتی درمانی							
۹	هزینه افراد تحت تکفل							
۱۰	سرگرمی و تفریح							
۱۱	آموزش							
۱۲	تعطیلات و مسافرت							
۱۳	کسب و کار شخصی							
۱۴	هدیه							
۱۵	سرمایه گذاری							
۱۶	مالیات / بیمه							
۱۷	پرداخت بدهی							
۱۸								
۱۹								
۲۰								
+	جمع کل							

جمع خروجی مالی ماه

جمع ورودی مالی ماه

--	--

تراز درآمد ماه

هدف درآمد	بالاتر از هدف	پایین تر از هدف

اهداف ماهانه

ماه دوم: (۴ هفته‌ای)

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
	R	☐
چشم‌انداز Vision	V	☐
	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد ماه

برنامه درآمد	هدف درآمد
هفته اول	
هفته دوم	
هفته سوم	
هفته چهارم	

اهداف هفتگی

هفته شماره (۵)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)			خروجی مالی (مخارج)		
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه
				+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰		
			۲:۰۰		
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰		
			۵:۰۰		
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰		
			۸:۰۰		
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰		
			۱۱:۰۰		
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰		
			۱۵:۰۰		
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰		
			۱۸:۰۰		
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰		
			۲۱:۰۰		
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰		

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته اول ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

اهداف هفتگی

هفته شماره (۶)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

خروجی مالی (مخارج)				ورودی مالی (درآمدها)	
۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سیاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم‌انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)			خروجی مالی (مخارج)		
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه
				+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته دوم ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

اهداف هفتگی

هفته شماره (۷)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	☐	چشم‌انداز
			۱۳:۰۰	☐	
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	نیمه‌مهم و غیرفوری
			۱۶:۰۰	☐	
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۹:۰۰	☐	
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	کسب و کار
			۲۲:۰۰	☐	
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	مراقبت‌ها
				☐	
				☐	
				☐	تفریح
				☐	
				☐	
				☐	چشم‌انداز
				☐	
				☐	
				☐	چشم‌انداز
				☐	
				☐	



کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)			خروجی مالی (مخارج)		
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه
				+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته سوم ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین‌تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

اهداف هفتگی

هفته شماره (۸)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

ترازنامه ۱۲ نشانه	کارکرد ۱۲ ابزار	کارکرد ۱۲ قدم
☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان	☐ ثبت زمان	☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود
☐ نادیده گرفتن ایده‌ها	☐ جلسات	☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند
☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن	☐ راهنما و رهجو	☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند
☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود
☐ تقلا / خستگی	☐ خدمت	☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر
☐ از دست دادن زمان	☐ برگه اهداف	☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد
☐ کم‌ارزش دانستن کار خود	☐ جلسات عملکرد	☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد
☐ انزوا	☐ یار عملکردی	☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها
☐ ناراحتی جسمی	☐ قدرت پرداخت	☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد
☐ احساس گناه و شرم نابجا	☐ ارتباط	☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم
☐ پیگیری نکردن	☐ نشریات	☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا
☐ خستگی از ثبات	☐ پس انداز	☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی

جمع ثبت زمان روز				
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R تفریح
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V چشم انداز
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام مصرف زمان
				+ جمع روز

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته چهارم ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

برنامه مخارج ماه دوم:

ر	مخارج	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	جمع مخارج واقعی	مخارج ایده آل	+ بالاتر یا - پایین تر
۱	بخشش / اعانه							
۲	مسکن							
۳	خوراک							
۴	حمل و نقل							
۵	پوشاک							
۶	قبض ها							
۷	مراقبت فردی / ورزش							
۸	مراقبت بهداشتی درمانی							
۹	هزینه افراد تحت تکفل							
۱۰	سرگرمی و تفریح							
۱۱	آموزش							
۱۲	تعطیلات و مسافرت							
۱۳	کسب و کار شخصی							
۱۴	هدیه							
۱۵	سرمایه گذاری							
۱۶	مالیات / بیمه							
۱۷	پرداخت بدهی							
۱۸								
۱۹								
۲۰								
+	جمع کل							

جمع خروجی مالی ماه

جمع ورودی مالی ماه

--	--

تراز درآمد ماه

هدف درآمد	بالاتر از هدف	پایین تر از هدف

اهداف ماهانه

ماه سوم: (۵ هفته‌ای)

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
	R	☐
چشم‌انداز Vision	V	☐
	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد ماه

برنامه درآمد	هدف درآمد
هفته اول	
هفته دوم	
هفته سوم	
هفته چهارم	
هفته پنجم	

اهداف هفتگی

هفته شماره (۹)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته اول ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

اهداف هفتگی

هفته شماره (۱۰)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم‌انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)			خروجی مالی (مخارج)		
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه
				+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته دوم ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

اهداف هفتگی

هفته شماره (۱۱)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم‌انداز
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم‌انداز

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)			خروجی مالی (مخارج)		
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه
				+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته سوم ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

اهداف هفتگی

هفته شماره (۱۲)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)			خروجی مالی (مخارج)		
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه
				+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته چهارم ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

اهداف هفتگی

هفته شماره (۱۳)

از تاریخ:

تا

حوزه	مهم	نیمه مهم
خدمت و بهبودی Service & Recovery	S	☐
	S	☐
	S	☐
	S	☐
کسب و کار Business	B	☐
	B	☐
	B	☐
	B	☐
مراقبت‌ها Carings	C	☐
	C	☐
	C	☐
	C	☐
تفریح Recreation	R	☐
	R	☐
چشم انداز Vision	V	☐
	V	☐

برنامه درآمد هفته	تماس‌ها و پیگیری‌های مهم و ضروری
هدف درآمد هفته:	☐
ملاحظات هفته / عادات‌های جدید هفته:	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵				
			۱:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	
			۴:۰۰	☐	کسب و کار
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	
			۷:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	
			۱۰:۰۰	☐	تفریح
			۱۱:۰۰	☐	چشم انداز
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	چشم انداز

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
				چشم انداز	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه‌ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه‌مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)			خروجی مالی (مخارج)		
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه
				+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیر فوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)				خروجی مالی (مخارج)			
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی	۱۵	سرمایه‌گذاری
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل	۱۶	مالیات / بیمه
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح	۱۷	پرداخت بدهی
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش	۱۸	
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت	۱۹	
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی	۲۰	
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه	+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انجام شده		برنامه ریزی شده	زمان	اقدامات امروز	
۳۰	۱۵		۰:۰۰	مهم و فوری	
۶۰	۴۵			☐	بهبودی و خدمت
			۱:۰۰	☐	
			۲:۰۰	☐	
			۳:۰۰	☐	کسب و کار
			۴:۰۰	☐	
			۵:۰۰	☐	
			۶:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۷:۰۰	☐	
			۸:۰۰	☐	
			۹:۰۰	☐	تفریح
			۱۰:۰۰	☐	
			۱۱:۰۰	☐	
			۱۲:۰۰	نیمه مهم و غیرفوری	
			۱۳:۰۰	☐	بهبودی و خدمت
			۱۴:۰۰	☐	
			۱۵:۰۰	☐	
			۱۶:۰۰	☐	کسب و کار
			۱۷:۰۰	☐	
			۱۸:۰۰	☐	
			۱۹:۰۰	☐	مراقبت‌ها
			۲۰:۰۰	☐	
			۲۱:۰۰	☐	
			۲۲:۰۰	☐	تفریح
			۲۳:۰۰	☐	
				☐	
					

کارکرد ۱۲ قدم	کارکرد ۱۲ ابزار	ترازنامه ۱۲ نشانه
☐ اقرار به بی‌قدرتی در برابر کم‌درآمدی - زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود	☐ ثبت زمان	☐ بی‌تفاوتی نسبت به زمان
☐ باور به یک نیروی برتر که سلامت عقل را به من باز می‌گرداند	☐ جلسات	☐ نادیده گرفتن ایده‌ها
☐ تصمیم به بازگرداندن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند	☐ راهنما و رهجو	☐ نیاز اجباری برای ثابت کردن
☐ تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود	☐ آگاهی از دارایی‌ها	☐ چسبیدن به اموال بی‌فایده
☐ ماهیت دقیق اشتباهاتم - اقرار به خداوند، خود و یک انسان دیگر	☐ خدمت	☐ تقلا / خستگی
☐ آمادگی کامل که خداوند کلیه نواقص شخصیتی من را برطرف سازد	☐ برگه اهداف	☐ از دست دادن زمان
☐ با فروتنی از خداوند درخواست کردم که کمبودهایم را برطرف سازد	☐ جلسات عملکرد	☐ کم‌ارزش دانستن کار خود
☐ تهیه فهرست تمام خسارت‌ها - آماده جبران خسارت از تمامی آنها	☐ یار عملکردی	☐ انزوا
☐ جبران خسارت مستقیم در هر کجا امکان داشت - مگر آسیب مجدد	☐ قدرت پرداخت	☐ ناراحتی جسمی
☐ ادامه به تهیه ترازنامه شخصی - هرگاه اشتباه کردم بلافاصله اقرار نمودم	☐ ارتباط	☐ احساس گناه و شرم نابجا
☐ دعا و مراقبه - ارتباط آگاهانه با خداوند - آگاهی از اراده او و قدرت اجرا	☐ نشریات	☐ پیگیری نکردن
☐ بیداری روحانی - پیام به کم‌درآمدان - اجرای اصول در تمام موارد زندگی	☐ پس انداز	☐ خستگی از ثبات

جمع ثبت زمان روز						
S	بهبودی شخصی	C	مراقبت از خود	R	تفریح	
S	خدمت	C	مراقبت از خانواده	V	چشم انداز	
B	کسب و کار	C	خواب	ابهام	مصرف زمان	+
					جمع روز	

ورودی مالی (درآمدها)			خروجی مالی (مخارج)		
۱		۱	بخشش / اعانه	۸	مراقبت بهداشتی و درمانی
۲		۲	مسکن	۹	هزینه افراد تحت تکفل
۳		۳	خوراک	۱۰	سرگرمی و تفریح
۴		۴	حمل و نقل	۱۱	آموزش
۵		۵	پوشاک	۱۲	تعطیلات و مسافرت
۶		۶	قبض‌ها	۱۳	کسب و کار شخصی
+	جمع ورودی مالی	۷	مراقبت فردی / ورزش	۱۴	هدیه
				+	جمع خروجی مالی

سپاسگزاری / خودتشویقی / ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جمع ثبت زمان هفته

حوزه	موضوع	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع هفته
S	بهبودی شخصی								
S	خدمت								
B	کسب و کار								
C	مراقبت از خود								
C	مراقبت از خانواده								
C	خواب								
R	تفریح								
V	چشم‌انداز								
									
									
ابهام	مصرف زمان								
+	جمع روز								

جمع مخارج هفته پنجم ماه

۱. بخشش / اعانه	۵. پوشاک	۹. هزینه افراد تحت تکفل	۱۳. کسب و کار شخصی	۱۷. پرداخت بدهی
۲. مسکن	۶. قبض‌ها	۱۰. سرگرمی و تفریح	۱۴. هدیه	۱۸.
۳. خوراک	۷. مراقبت فردی / ورزش	۱۱. آموزش	۱۵. سرمایه‌گذاری	۱۹.
۴. حمل و نقل	۸. مراقبت بهداشتی درمانی	۱۲. تعطیلات و مسافرت	۱۶. مالیات / بیمه	۲۰.

جمع ورودی مالی هفته

جمع خروجی مالی هفته

--	--

تراز درآمد هفته

هدف درآمد	بالا تر از هدف	پایین تر از هدف

ملاحظات هفته:

.....

.....

برنامه مخارج ماه سوم:

ر	مخارج	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته پنجم	جمع مخارج واقعی	مخارج ایده آل	+ بالاتر یا - پایین تر
۱	بخشش / اعانه								
۲	مسکن								
۳	خوراک								
۴	حمل و نقل								
۵	پوشاک								
۶	قبض ها								
۷	مراقبت فردی / ورزش								
۸	مراقبت بهداشتی درمانی								
۹	هزینه افراد تحت تکفل								
۱۰	سرگرمی و تفریح								
۱۱	آموزش								
۱۲	تعطیلات و مسافرت								
۱۳	کسب و کار شخصی								
۱۴	هدیه								
۱۵	سرمایه گذاری								
۱۶	مالیات / بیمه								
۱۷	پرداخت بدهی								
۱۸									
۱۹									
۲۰									
+	جمع کل								

جمع خروجی مالی ماه

جمع ورودی مالی ماه

--	--

تراز درآمد ماه

هدف درآمد	بالاتر از هدف	پایین تر از هدف

تراز درآمد سه ماهه

پایین تر از هدف	بالتر از هدف	هدف درآمد	برنامه درآمد
			ماه اول:
			ماه دوم:
			ماه سوم:
			سه ماهه

جمع خروجی مالی سه ماهه

جمع ورودی مالی سه ماهه

--	--

ملاحظات / سپاسگزاری:

.....

.....

تراز درآمد سال

پایین تر از هدف	بالتر از هدف	هدف درآمد	برنامه درآمد
			فصل بهار
			فصل تابستان
			فصل پاییز
			فصل زمستان
			کل سال

جمع خروجی مالی سال

جمع ورودی مالی سال

--	--

ملاحظات / سپاسگزاری:

.....

.....