

این فایل تمام فایل‌های ضمیمه‌ی گفته شده در این مطلب را دارد، با توجه به هر مرحله می‌توانید چاپ و استفاده کنید.

### ضمیمه ۱-۱

کدوم بخش زندگیت نیاز به تغییر داره؟ کار؟ تفریح؟ روابطت؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

چه کاری رو به خوبی می‌توننی انجام بدی؟ چه استعدادهایی داری؟ از چه کارهایی لذت می‌بری؟

---

---

---






---

---

---

---

---

روابط

تفریح

شغل






سلامتی

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



آیا موقعیتی وجود دارد که شما رو عصبی و ناراحت کند؟ به عنوان مثال، "نرگس" از سخنرانی در جمع بزرگ می ترسه. آیا شما نیز احساس مشابهی در ارتباط با یک تغییر مطلوب یا یک واقعیت دارید؟ به این فکر کنید که چگونه می توانید این احساس را به شکلی مثبت برای خودتان ارزیابی کنید، یعنی چطور یک تهدید را به یک فرصت تبدیل کنید. برای این کار، از سه سؤال این تمرین استفاده کنید.

موقعیت:

چرا این احساس را دارید؟ کارکرد آن چیست؟  
چگونه می توانید این احساس را دوباره تفسیر کنید؟

به عنوان مثال، "نرگس" قبل از سخنرانی احساس «ترس از صحنه» دارد. در نتیجه، نرگس برای آمادگی در این شرایط وقت زیادی می گذارد. در طول سخنرانی، ضربان قلب او افزایش می یابد. او صورتش قرمز می شود که نشان می دهد بدنش آماده ارائه بهترین عملکرد ممکن است.

در شش ماه آینده چگونه به آن فکر خواهید کرد؟  
نرگس به خود افتخار می کند که چنین سخنرانی حرفه ای انجام داده است. از آن زمان تاکنون، دو بار از او خواسته شده که دوباره در مورد همان موضوع سخنرانی کند.

از وضعیتی که از آن می ترسیدید، چه چیزی می توانید یاد بگیرید؟  
به عنوان مثال، نرگس آموخت که با هر سخنرانی که می داد، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کرد.

### گفتگو درونی مثبت

بدن شما چگونه واکنش نشان داد؟  
این افکار چه احساسی در شما برانگیختند؟  
کجا این احساس را تجربه کردید؟

A large grid of small dots for writing.

## گفتگو درونی منفی

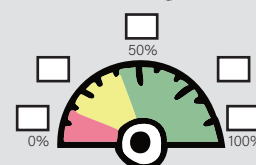
چه احساسی داشتید؟  
بدن شما چگونه واکنش نشان داد؟  
کجا این احساس را تجربه کردید؟

A large grid of small dots for writing.

بهتر است هر روز زمانی را برای تفکر در مورد فعالیت‌ها و موقعیت‌هایی که تجربه کرده‌اید اختصاص دهید. سطح انرژی خود را تجسم کنید، علائم بدنی خود را وارد کرده و واکنش خود را توصیف کنید. از یک، دو یا هر تعدادی که می‌خواهید از الگوهای ارائه‌شده در هر روز می‌توانید استفاده کنید.

تاریخ: ---/---/---

سطح انرژی / توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

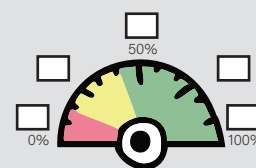


سیگنال / توصیف واکنش



تاریخ: ---/---/---

سطح انرژی / توصیف فعالیت / موقعیت / احساس



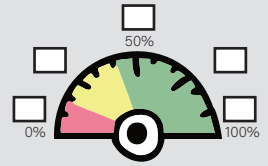
سیگنال / توصیف واکنش



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

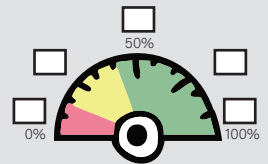
سیگنال



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

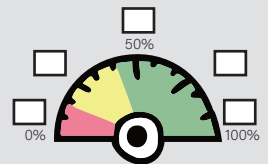
سیگنال



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

سیگنال

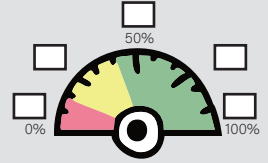




تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

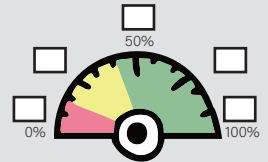
سیگنال



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

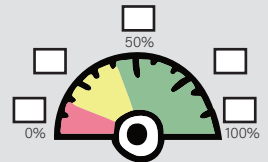
سیگنال



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

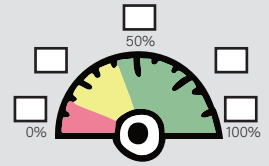
سیگنال



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

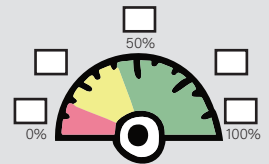
سیگنال



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

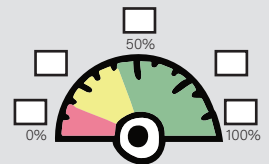
سیگنال



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

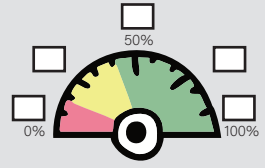
سیگنال



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

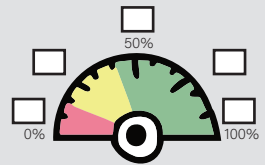
سیگنال



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

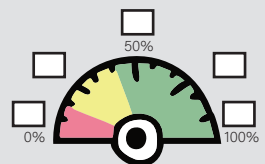
سیگنال



تاریخ: ---/---/---

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

سیگنال



## سوالات AEIOU:

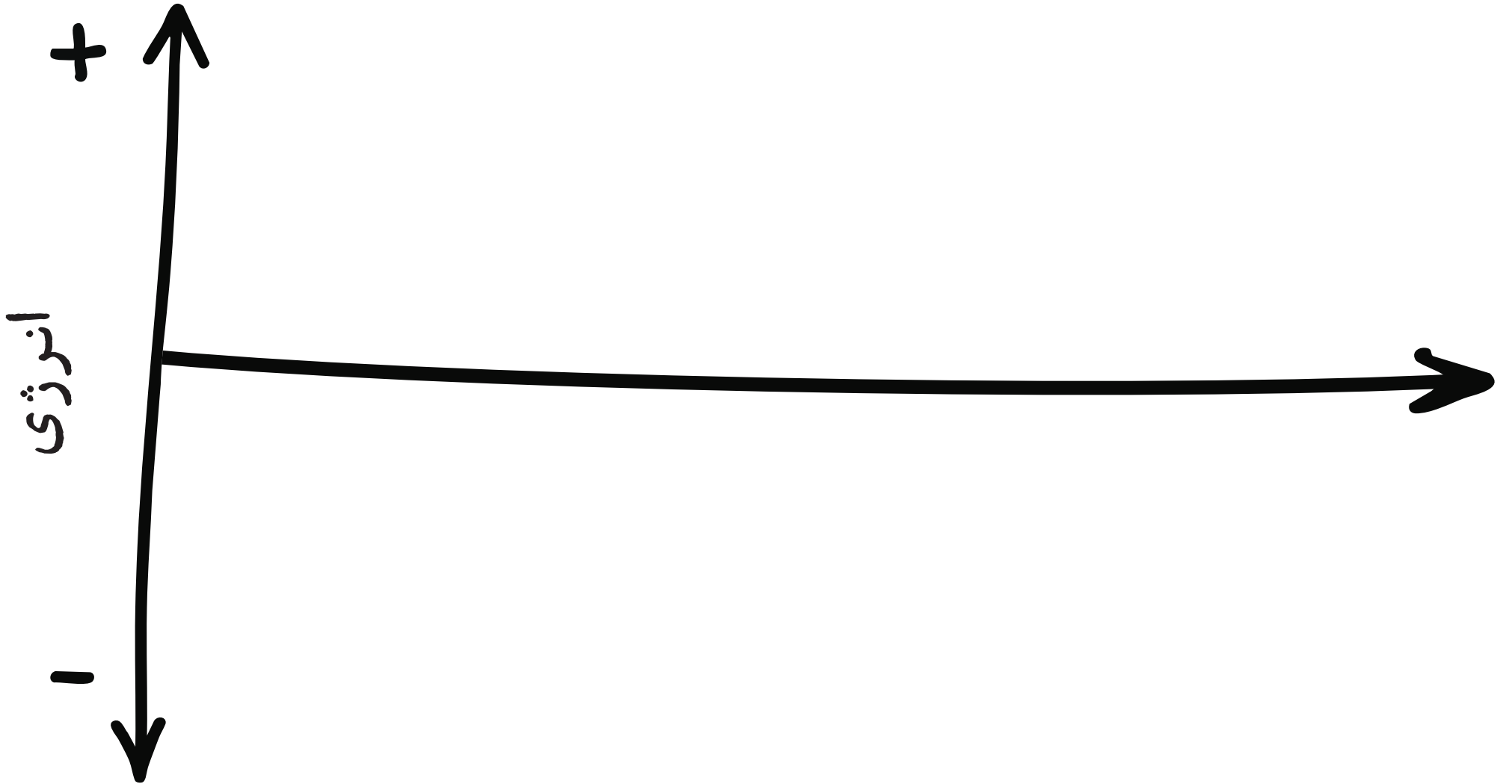
<p>نقش شما در این فعالیتها چیست؟</p> <p>کدام فعالیتها برای شما لذتبخش هستند؟</p>	<p><b>فعالیتها</b> <b>Activities</b></p>
<p>در یک مکان خاص چه احساس دارید؟</p> <p>در کجا احساس راحتی می‌کنید؟</p>	<p><b>محیط</b> <b>Environment</b></p>
<p>با چه افرادی در ارتباط بودید؟</p> <p>کدام تعاملات با دیگران برای شما غنی و مفید بوده‌اند؟</p>	<p><b>تعاملات</b> <b>Interaction</b></p>
<p>چه چیزی باعث ایجاد این تجربه در شما شد؟</p> <p>چه چیزی شما را خوشحال کرد؟</p>	<p><b>اشیاء</b> <b>Objects</b></p>
<p>دوست دارید کارهایتان را با چه کسانی انجام دهید؟</p> <p>کدام افراد می‌توانند شما را در مسیر پیشرفت یاری کنند؟</p>	<p><b>کاربران</b> <b>Users</b></p>

# بعد از یک هفته

نتیجه میانه - شما پس از یک هفته کجا قرار دارید؟

بسته به سطح جزئیات یادداشت‌های شما در هفت روز گذشته، می‌توانید سطح انرژی خود را برای روزهای خاص، یک دوره زمانی خاص (مانند آخر هفته) یا کل هفته ارزیابی کنید. ما نمودارهایی با اندازه‌های مختلف قرار داده‌ایم تا فضای کافی داشته باشید. برای فعالیت‌هایی که سطح انرژی آنها بالای ۹۵٪ است، احتمال زیادی وجود دارد که این فعالیت‌های روان باشند، یعنی فعالیت‌هایی که در آنها زمان را فراموش می‌کنیم و کاملاً در آن غرق می‌شویم. اما فراموش نکنید: حتی لحظات کوتاه شادی و آرامش می‌توانند چیزهای مثبت زیادی را ایجاد کرده و انرژی آزاد کنند.

بازه زمانی: \_\_\_\_\_



فعالیت‌ها



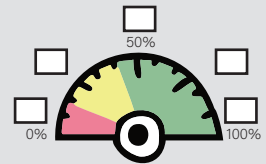
# هفته دوم

برای بخش دوم دفتر انرژی خود، هر روز زمانی را به تفکر درباره فعالیت‌ها و موقعیت‌هایی که تجربه کرده‌اید اختصاص دهید، از جمله سطح انرژی و علائم بدنی خود. به این ترتیب، می‌توانید بینش اولیه‌ای درباره تغییرات در حال و احوال خود به دست آورید، برای هفته دوم از ضمیمه‌های ۱-۷ تا ۱-۹ دوباره استفاده کنید.

تاریخ: ---/---/----

توصیف فعالیت / موقعیت / احساس

سطح انرژی



توصیف واکنش

سیگنال



## سؤالات AEIOU:

کدام فعالیت‌ها برای شما لذت‌بخش هستند؟	نقش شما در این فعالیت‌ها چیست؟	فعالیت‌ها Activities
در کجا احساس راحتی می‌کنید؟	در یک مکان خاص چه احساس دارید؟	محیط Environment
کدام تعاملات با دیگران برای شما غنی و مفید بوده‌اند؟	با چه افرادی در ارتباط بودید؟	تعاملات Interaction
چه چیزی شما را خوشحال کرد؟	چه چیزی باعث ایجاد این تجربه در شما شد؟	اشیاء Objects
دوست دارید کارهایتان را با چه کسانی انجام دهید؟	کدام افراد می‌توانند شما را در مسیر پیشرفت یاری کنند؟	کاربران Users



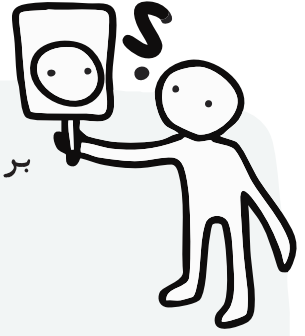
فعالیت‌ها



تصویر ذهنی خودمان



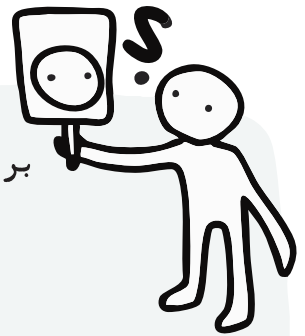
برداشت‌های دیگران از ما



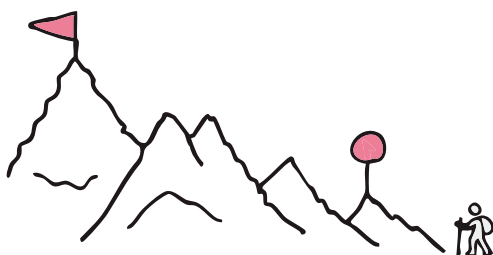
تصویر ذهنی خودمان



برداشت‌های دیگران از ما

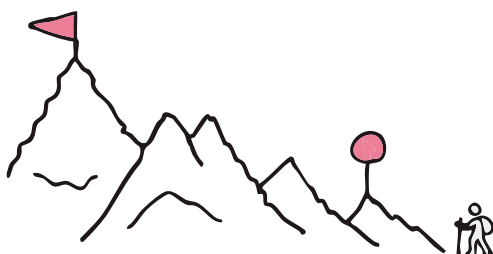






بزرگترین آرزوی من

مراحل جزئی من



بزرگترین آرزوی من

مراحل جزئی من

---

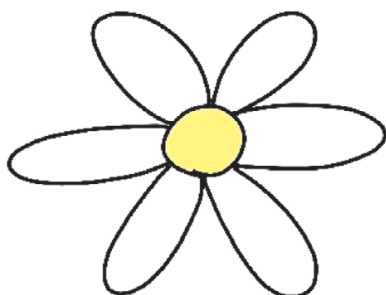
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

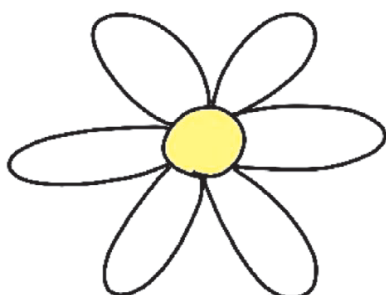
---

---

---

---

---



---

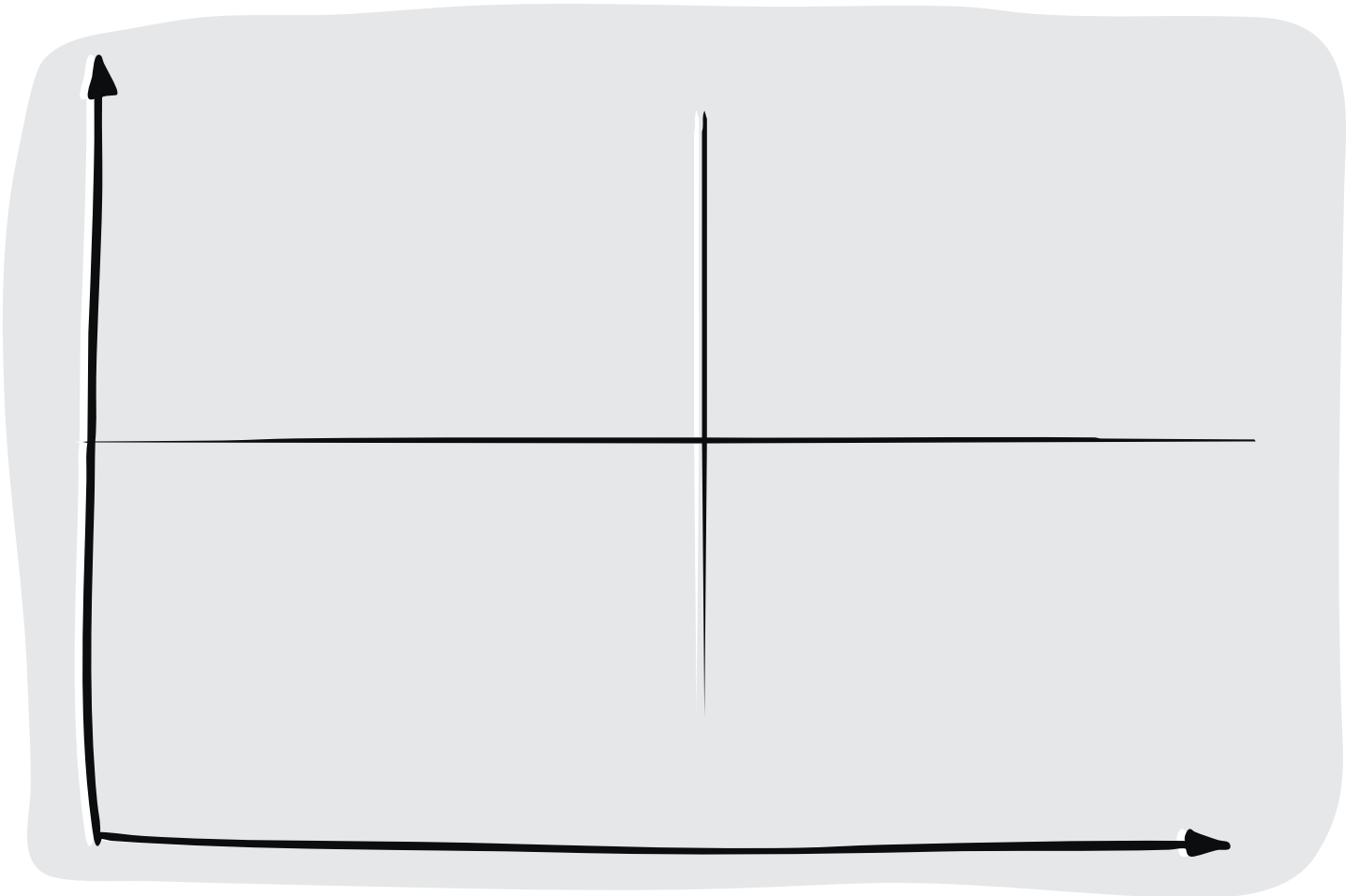
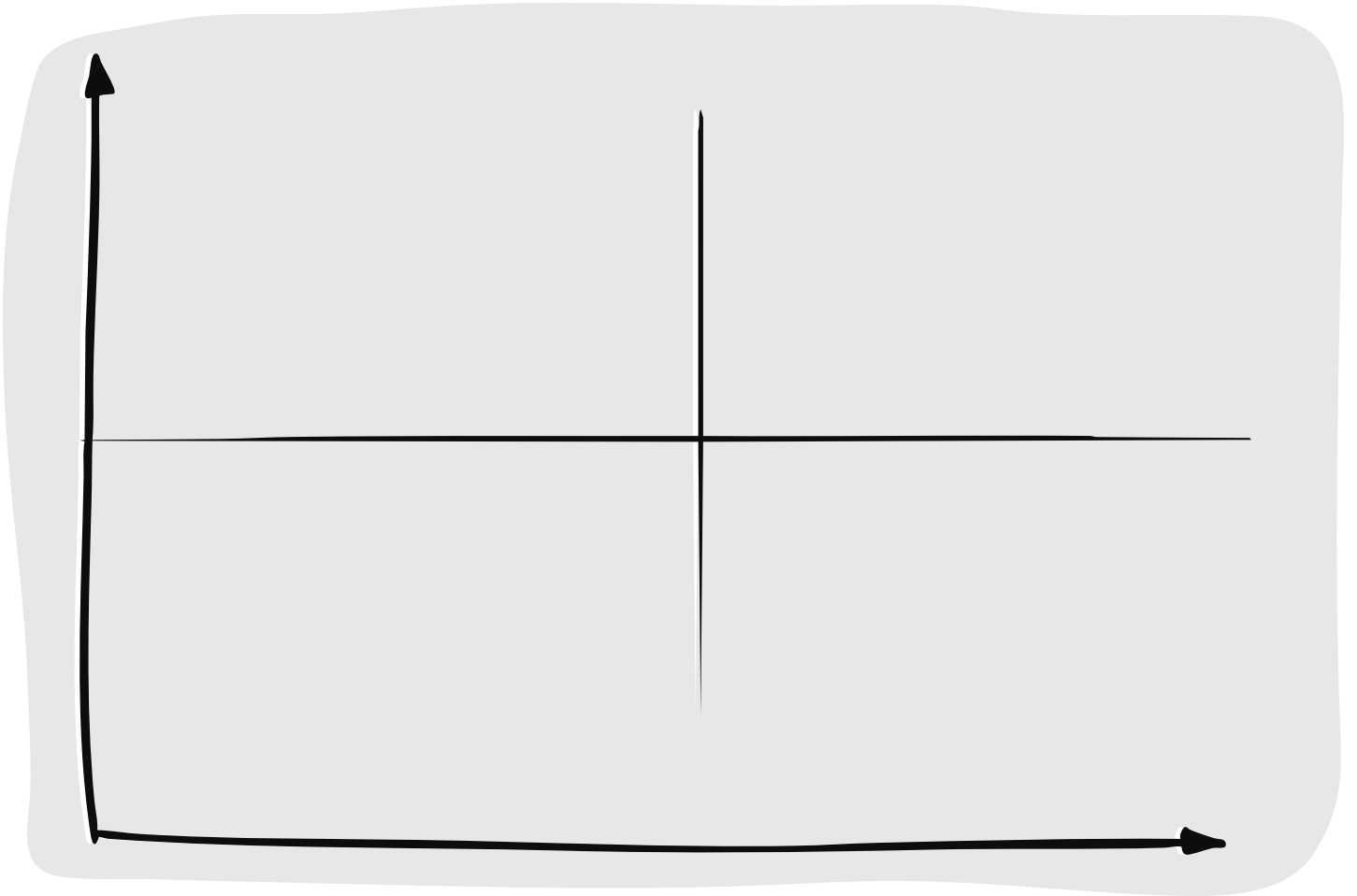
---

---

---

---

---



ایده:

من اعتماد به نفس کافی  
برای اجرای این  
ایده را دارم.



این ایده با ارزش‌های  
من سازگار است.



تصور کردن این ایده  
برای من راحت است.



رتبه‌بندی کلی ایده در فرآیند  
تفکر طراحی زندگی



ایده:

من اعتماد به نفس کافی  
برای اجرای این  
ایده را دارم.



این ایده با ارزش‌های  
من سازگار است.



تصور کردن این ایده  
برای من راحت است.



رتبه‌بندی کلی ایده در فرآیند  
تفکر طراحی زندگی



ایده:

من اعتماد به نفس کافی  
برای اجرای این  
ایده را دارم.



این ایده با ارزش‌های  
من سازگار است.



تصور کردن این ایده  
برای من راحت است.



رتبه‌بندی کلی ایده در فرآیند  
تفکر طراحی زندگی



ایده:

من اعتماد به نفس کافی  
برای اجرای این  
ایده را دارم.



این ایده با ارزش‌های  
من سازگار است.



تصور کردن این ایده  
برای من راحت است.



رتبه‌بندی کلی ایده در فرآیند  
تفکر طراحی زندگی



عنوان برنامه: \_\_\_\_\_

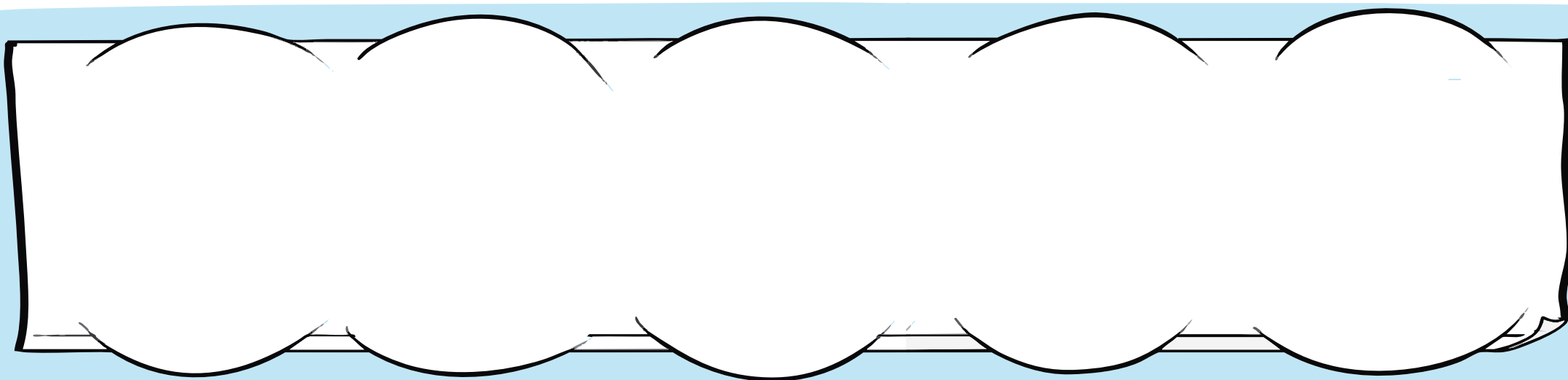
ایده ال

مرحله سوم

مرحله دوم

مرحله اول

شروع



چه نیازهایی رو این برنامه زندگی برطرف می‌کند؟

---



---

چه سوالاتی رو این برنامه زندگی بی پاسخ باقی می‌گذارد؟

---



---

نگاه جامع به برنامه زندگی

- ۱۰۰ ← [ ] → • آیا با تصورات من هم خوانج دارد؟
- ۱۰۰ ← [ ] → • آیا نیازهای من را برآورده می‌کند؟
- ۱۰۰ ← [ ] → • سطح انرژی برای پیاده سازی؟
- ۱۰۰ ← [ ] → • آیا جامعه از من حمایت می‌کند؟

