

# روتین روزانه قهرمان

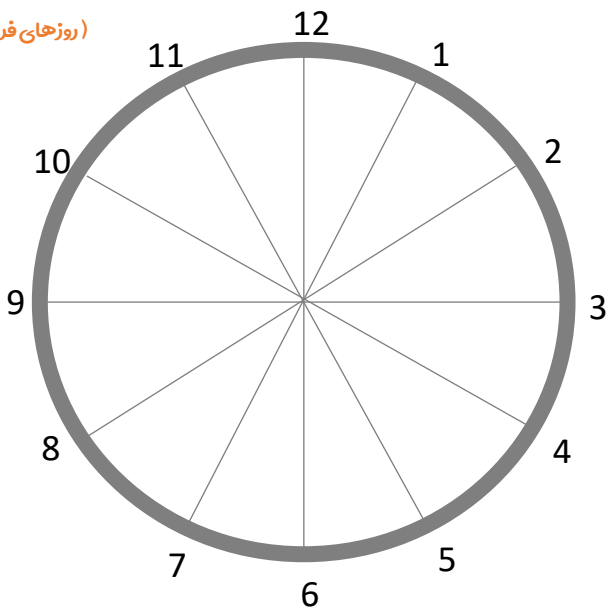
## جدول هدفگذاری تابستان

هدف تحصیلی	
هدف ورزشی	
هدف مالی	
هدف معنوی	
هدف خانوادگی	

## جدول پرشده هدفگذاری تابستان

هدف تحصیلی	مرور نقاط ضعف سال گذشته (مثل ریاضی و فیزیک) روزانه یک ساعت زمان و انرژی می گذارم)
هدف ورزشی	هر روز نیم ساعت پیاده روی می کنم تا در هر ماه ۱ تا ۲ کیلو وزن خودمو کم کنم.
هدف مالی	باید کار با نرم افزار تدوین رو یاد بگیرم تا بتونم درآمدزایی کنم.
هدف معنوی	در هر روز می خوام پنج دقیقه مدیتیشن کنم و ۱۵ دقیقه کتاب بخونم.
هدف خانوادگی	آخر هفته ها می خوام برای خانواده غذا درست کنم.

(روزهای فرد)



(روزهای زوج)

