



**پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هر روز
از خود پرسیم.**

سعی کنیم برای این سوالات را در انتهای هر روز جوابی داشته باشیم.
اینکار به ما کمک می کند، هر روزمان بهتر از دیروزمان باشد.

Email
info@fathian.ir



FATHIAN.IR



Tel & Telegram
09194006004

پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هرروز
از خود پرسیم.



بهترین اتفاقی که امروز برایم افتاد چه بود؟

چه اتفاقی باعث شد احساس غرور، شادی، یا قدرشناسی کنید؟
آیا امروز حتی برای لحظه‌ای احساس لذت و موفقیت کردید؟
برای لحظه‌ای دوباره آن احساس را در خودتان زنده کنید.
خیلی وقت‌ها اتفاقات خوب را نادیده می‌گیریم.
اما نباید اینطور باشد.
باید از آنها نهایت لذت را برده و قدردانشان باشیم.
این سوال کمک می‌کند، مثبت، شاد و قدرشناس باشیم.

بابت لحظات خوب از خدا تشکر کنیم.



Email
info@fathian.ir



Tel & Telegram
09194006004

FATHIAN.IR

پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هرروز
از خود پرسیم.



چه کاری را می توانستیم بهتر انجام دهیم؟

از تجربیات امروزتان چه درسی می توانید بگیرید؟
چه اشتباهی مرتکب شدید که باید در آینده از آن جلوگیری کنید؟
چطور می توانستید بگومگوی امروز را به یک گفتگو تبدیل کنید؟

بابت اشتباهات از خدا طلب جبران و کمک کنیم!

پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هرروز
از خود پرسیم.

Email
info@fathian.ir



Tel & Telegram
09194006004

FATHIAN.IR

پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هرروز
از خود پرسیم.



مهمترین کاری که فردا باید انجام دهم چیست؟

کدام کار است که به تنهایی اهمیت زیادی دارد.
کدام کار است که تفاوت زیادی در روز من ایجاد خواهد کرد؟
اگر برنامه روزانه دارید، مطمئناً این کار باید در آن نوشته شده باشد.

بابت کار مهم مان از خداوند راهنمایی و راهگشایی طلب کنیم.



پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هرروز
از خود پرسیم.

Email
info@fathian.ir



FATHIAN.IR



Tel & Telegram
09194006004

پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هر روز
از خود پرسیم.



چه کار جدیدی را فردا می توانم امتحان کنم؟

زندگی سفری اکتشافی است.
در هر سنی هم که باشیم، باید هر روز یک کار جدید را امتحان کنیم.
فردا چه تجربه جدیدی می توانید داشته باشید؟

از خداوند خلاقیت و الهام طلب کنیم.



پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هر روز
از خود پرسیم

Email
info@fathian.ir



FATHIAN.IR



Tel & Telegram
09194006004

پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هرروز
از خود پرسیم.



مهمترین فردی که در زندگی من وجود دارد کیست؟ من چه کاری برای او انجام دادم و خواهم داد؟

روی کسی که دوست دارید همسرتان، فرزندتان، والدین یا هر کس دیگر متمرکز شوید.
آیا به آنها گفته‌اید یا نشان داده‌اید که چقدر برایتان اهمیت دارند؟
فردا چه کاری می‌توانید برای کمک کردن، شاد کردن و یا غافلگیر کردن آنها انجام دهید؟
ما خیلی وقت‌ها آنقدر مشغول می‌شویم که عزیزانمان را فراموش می‌کنیم.
این سوال باعث می‌شود دوباره به آنها پردازید.

از خداوند تعادل و مهربانی بخواهیم.



پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هرروز
از خود پرسیم.

Email
info@fathian.ir



FATHIAN.IR



Tel & Telegram
09194006004

پنج سوال اساسی
که باید در انتهای هرروز
از خود پرسیم.



سوال اول	سوال دوم	سوال سوم	سوال چهارم	سوال پنجم	
					روز اول
					روز دوم
					روز سوم
					روز چهارم
					روز پنجم

توجه

برنامه درج موضوعات را از شنبه تا چهارشنبه دنبال کنیم.
پنجشنبه به تحلیل موضوعات پردازید.
جمعه به خودتان استراحت دهید.
از شنبه دوباره به تصمیمات جدید خود مبادرت بورزید.

Email
info@fathian.ir



Tel & Telegram
09194006004

FATHIAN.IR