

روز ۱:				روز ۲:				روز ۳:				چک لیست تمرین های تثبیت کننده شنیداری
صبح	روز	عصر	شب	صبح	روز	عصر	شب	صبح	روز	عصر	شب	
												چندبار تمرین کردید؟ ۴۳۱۲۱۱۰
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	تنفس
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	اسکن بدن
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	مکان امن
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	همه تمرینات
😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	آیا تمرین مفید بود؟

روز ۴:				روز ۵:				روز ۶:				چک لیست تمرین های تثبیت کننده شنیداری
صبح	روز	عصر	شب	صبح	روز	عصر	شب	صبح	روز	عصر	شب	
												چندبار تمرین کردید؟ ۴۳۱۲۱۱۰
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	تنفس
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	اسکن بدن
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	مکان امن
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	همه تمرینات
😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	😊 بله 😐 متوسط 😞 نه	آیا تمرین مفید بود؟