دور شدن از اینترنت، گوشی تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی و مانیتور

بعد از ساعت 00:00 همه این‌ها برای من ممنوع میشه!

|  |  |
| --- | --- |
| موفق / ناموفق | تاریخ |
|  | **2** |
|  | **3** |
|  | **4** |
|  | **5** |
|  | **6** |
|  | **7** |
|  | **8** |
|  | **9** |
|  | **10** |
|  | **11** |
|  | **12** |
|  | **13** |
|  | **14** |
|  | **15** |
|  | **16** |
|  | **17** |
|  | **18** |
|  | **19** |
|  | **20** |
|  | **21** |
|  | **22** |
|  | **23** |
|  | **24** |
|  | **25** |
|  | **26** |
|  | **27** |
|  | **28** |
|  | **29** |
|  | **30** |

**سجاد سلیمانی**

**مربی و مدرس مدیریت زمان**

[**sajadSoleimani.com**](https://sajadsoleimani.com/%DA%86%D8%A7%D9%84%D8%B4-%D9%81%D8%B1%D8%AF%DB%8C-%DA%A9%D9%86%D8%A7%D8%B1-%DA%AF%D8%B0%D8%A7%D8%B4%D8%AA%D9%86-%D9%85%D9%88%D8%A8%D8%A7%DB%8C%D9%84-%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C%D8%AA%D9%88%D8%B1/)