禪

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]!

[illegible]

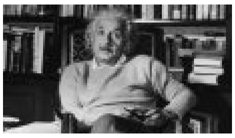
1- [illegible]

[illegible]

2- [illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible] 5 [illegible]

3- [illegible]

[illegible]

-4 [illegible]

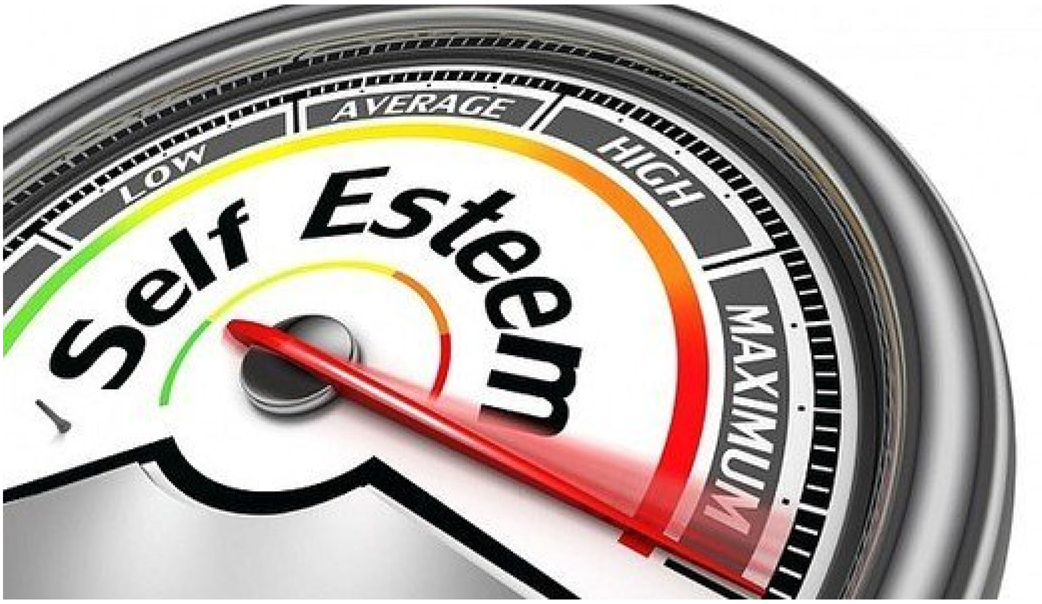
[illegible].

-5 [illegible]

[illegible].

-6 [illegible]

[illegible].


LOW
AVERAGE
HIGH
MAXIMUM
Self Esteem

[illegible]

[illegible]

-7 [illegible]

[illegible]- [illegible].

حالا که زمان بیشتر، انرژی بیشتر و دیدگاههای جدید دارید، چیزهایی هستند که باید به زندگی خود بیافزایید .

با افرادی در ارتباط باشید که شما را دوست دارند . وقت و توجه کامل خود را به آنها بدهید .

به این حقیقت برسید که شما رئیس هستید

رئیس خودتان باشید، نگران تایید آدمها نباشید و از این که اشتباه کنید، نترسید . واقعاً دوست دارید چه کاری انجام دهید؟ شما رئیس خودتان هستید همه چیز به شما بستگی دارد .

یک لیست از کارهایی که در آنها مهارت دارید، تهیه کنید

در همان دفترچه خود که شامل داستان زندگی شماست، لیستی از کارهایی که در آن مهارت دارید، یا لیستی از چیزهایی که موجب رضایت و شادی شما میشوند، یادداشت کنید . آنها باعث میشوند شما احساس کنید که شایسته و لایق هستید یا حتی میتوانند در شما احساس رضایت ایجاد کنند . پس این موارد را در خودتان پیدا کنید، لیست کنید و تکرار نمایید .

یک لیست از چیزهای چالشبرانگیز تهیه کنید

منظور از " چالشبرانگیز " بودن این نیست که به شما آسیب بدنی وارد کنند، بلکه منظور کارهایی است که شما را ناراحت میکنند ولی باید انجامشان دهید . قدم بزنید با افراد دیگر صحبت کنید . دیدگاهها را توسعه دهید. تمام کارهایی که در لیست خود قرار دادهاید را بررسی کنید . همیشه به انجام کارهایی که فکر میکردید قادر به انجام آنها نخواهید بود، افتخار کنید .

مطلب پیشنهادی

[illegible]

[illegible] 10 [illegible]

[illegible]

[illegible].

[illegible]

[illegible].

[illegible]

[illegible].

[illegible]:
[illegible]
[illegible]:
[illegible]
[illegible]:
[illegible]
[illegible]:
13:40 - 08/09/1396
[illegible]:
[illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible]

[illegible]
[illegible]: https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/10850/%D8%A2%DB%8C%D8%A7-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%87%DB%8C%D8%AF-%D8%B9%D8%B2%D8%AA-%D9%86%D9%81%D8%B3-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%D8%AA%D9%82%D9%88%DB%8C%D8%AA-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF%D8%9F-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%DB%B7-%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%AA-%D8%B3%D9%85%DB%8C-%D8%B1%D8%A7-%DA%A9%D9%86%D8%A7%D8%B1