



SHAXSIY RIVOJLANISH



Mojaroni hal qilish

4

- KITOB



Mojaroni hal qilish



**Video darsni
ko`ring!**

Bu bo`limda o`rganamiz:

- 1 Mojaro kelib chiqishi**
- 2 Sog`lom va nosog`lom mojarolar**
- 3 Mojarodan ochish va moslashish**
- 4 Musobaqa usuli**
- 5 2-tomonning nuqtai nazarini
tushinish**
- 6 Umumiy kelishish nuqtasini
aniqlash**
- 7 Vositachilikdagi kerakli
qobiliyatlar**
- 8 Vositachilik jarayoni**

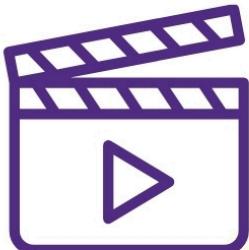


Xulosa:





Mojaroni kelib chiqishi



**Video darsni
ko`ring!**

Mojaro kelib chiqishining 5 ta sababi bor

1 Adolatsiz
munosabat

3 Cheklangan
resurslar

2 Yomon
muloqot

4 Noto`g`ri
boshqaruv

5 Adolatsiz
baholash

Biz insonga, hayvonga, biror bir narsaga adolatsiz
munosabatda bo`lsak o`sha yerda mojaro kelib
chiqadi.

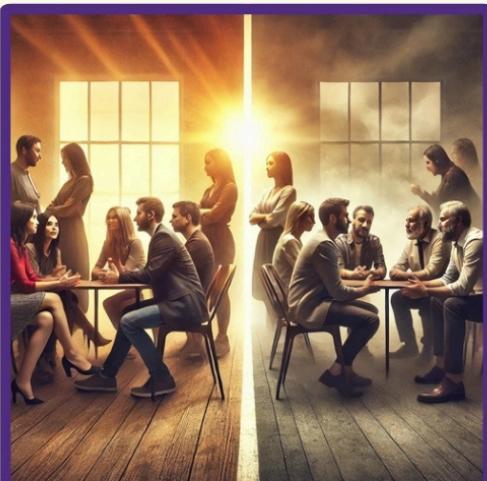
Xulosa:



Sog'lom va nosog'lom mojarolar



**Video darsni
ko'ring!**



1 Sog'lom mojaro:

Mojaro rivojlanish kaliti bo'lishi mumkin; faqat hurmat va tinglash orqali yechimga erishiladi.

2 Nosog'lom mojaro:

Agar babs faqat g'azab va g'urur bilan to'lsa, yechim yo'q, faqat yutuqsiz talashish qoladi.

Xulosa:





S.M.A.R.T maqsadlar



**Video darsni
ko`ring!**

S.M.A.R.T

- bu so`zlarning 1-harfidan
olingan so`z hisoblanadi.

SPECIFIC

ANIQ

MEASURABLE

O`LCHAB BO`LADIGAN

ACHIEVABLE

ERISHSA BO`LADIGAN

RELEVANT

ALOQADOR, MOS

TIME-BOUNDED

ERISHISH NUQTASI

Har bir maqsad raqamlarda aniq yozilgan bo`lishi kerak,
chunki siz fikrlaringizni yozmasangiz miyadagi maqsadlar
100% amalga oshmaydi!

Xulosa:

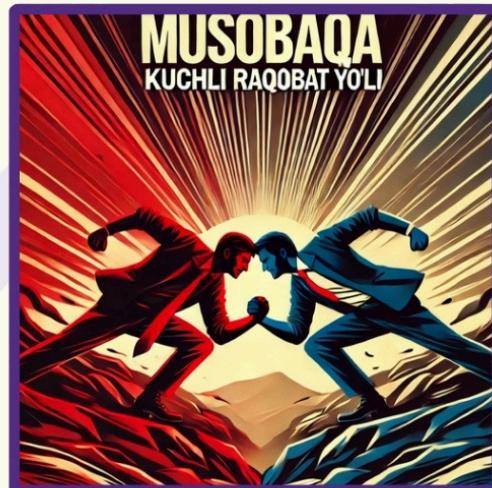


5-qism

Mojaroni hal qilish usullari: Musobaqa



**Video darsni
ko`ring!**



Raqobatchilar musobaqa usulidan foydalanib ham muammoga yechim topishlari mumkin. Shunda kim kuchli ekanligini ko`rsatadi va bellashish orqali yanada kuchayasiz. Lekin doim ham bu usuldan foydalanmang, muammoli holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

5



Mojarodagi ikkinchi tomonning nuqtai nazarini tushunish



Video darsni ko`ring!



Ikkinci kishi bilan
bahsga kirishishdan
oldin uning nuqtai
nazarini tushunib
oling.

3 tomonlama pozitsiya degan formula bor siz bunda
3 tomonda bo`lib ham fikrlab ko`rishingiz kerak.

○ O`zingiz tomonni qanday hal qilsangiz bo`ladi.

○ Ikkinci tomonga o`zingizni qo`yib ko`ring mojaroni
o`ylab ko`rasiz.

○ Tashqi tomondan esa neytral bo`lib, hech kimga yon
bosmasmagan holatda o`ylab ko`rasiz.

Xulosa:



Umumiy kelishish nuqtasini aniqlash



Video darsni ko`ring!



Umumiy kelishmovchiliklarda oltin o`rtalikni
topish-bu kelishuv nuqtasini aniqlash deyiladi.



Muammoda ikki tomonning kelishuvi bilan yakunlansa: bu WIN - WIN



Muammoda bir tomon yutsa LOSE - WIN

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya



Vositachilikning ahamiyati

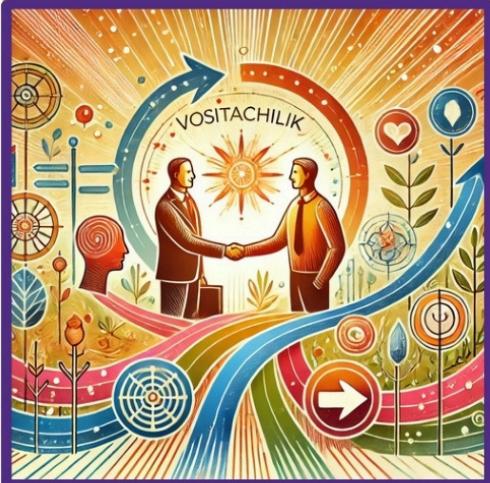


**Video darsni
ko`ring!**



Vositachilik???

**Vositachilik-urushib qolgan ikki insinni yarashtirish
uchun o`rtaga turadigan inson vositachi deyiladi.**

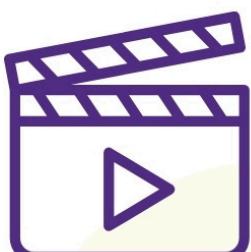


**Agar ilmingiz bo`lsagina vositachilikni eplay olasiz. Agar
unday bo`lmasa aqlingiz yetmagan narsaga
aralashmaganingiz ma`qul.**

Xulosa:

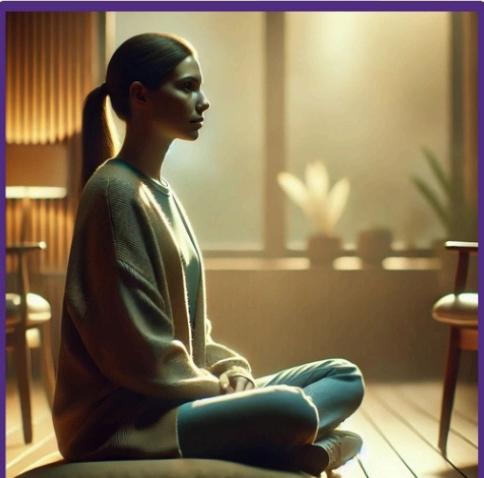


Vositachilikdagi kerakli qobiliyatlar



Video darsni ko`ring!

- 1** Diqqat bilan tinglash qobilyati.
- 2** Muloqot ko`nikmalari kerak bo`ladi.



Vositachilikning oltin qoidasi bu adolatli bo`lish.

Xulosa:





Vositachilik jarayoni



**Video darsni
ko`ring!**

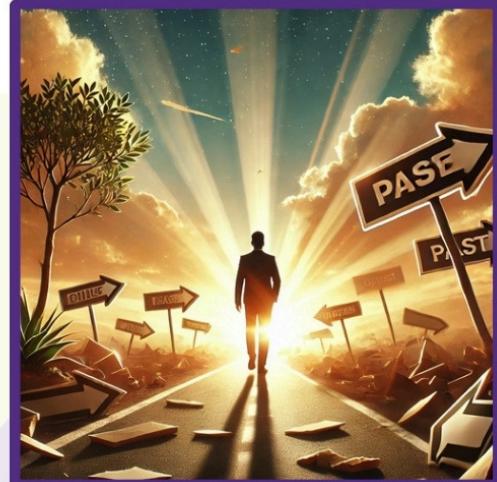
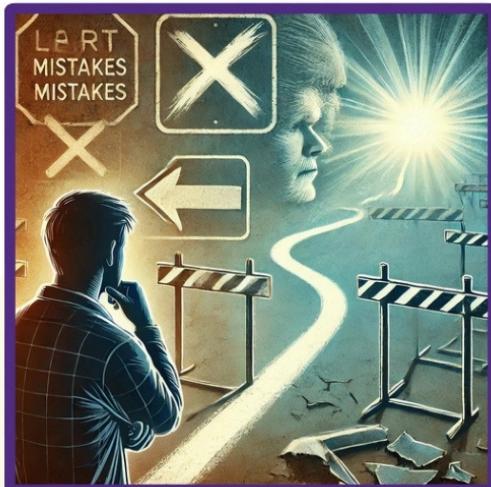
Agar biz vositachilik qilayotgan bo`lsak shu jarajonni
tartibga solishimiz kerak.

- 1** Avvalo hech kim birovi bilan urushmaslik shartini qo`yasiz.
Hamma o`zini bosib olib, hissiyotga berilmasdan, ishini boshlaydi.
- 2** Taraflar fikrini ifodalayotganda, uni kutishni o`rganing.
- 3** Xulosa qilasiz.Xulosangiz 2 tomonga ham yoqishi va ular
bundan rozi bo`lishi kerak.
- 4** Hamma bir birini hurmat qilishi kerak.
- 5** Jabr chekkan tarafni avvalo o`ziga keltirib olasiz
(M:Yig`lagan bo`lsa.....)
- 6** Hissiy intelektingiz ustida nazorat qilishingiz shart va zarur.

Xulosa:



Zatolardan qilingan xulosalar



Xatolar muvaffaqiyatga eltuvchi eng yaxshi ustozlardir.

Kecha qilingan xato – bugun qilinmasligi kerak bo'lgan saboqdir.

Xatolar seni to'xtatmasin, aksincha, yanada kuchliroq qilishiga imkon ber.

Xato qilmadingmi, demak o'rganmagansan.

Muvaffaqiyat xatolardan chiqadigan yutuqdir.

Har bir xato – to'g'ri yo'lni topish uchun kerakli qadamdir.

Xulosa:





Kelishuvlarga sababchi bo`ling



- Birlikdan quvvat, arazdan zaiflik tug‘iladi.**
- Boshqalarga tinchlik olib kelish – eng katta jasoratdir.**
- Yaxshi inson bo‘lish – birinchi navbatda o‘zingdan boshlanadi.**
- Arazning oxiri do‘stlik, to‘g‘ri yo‘lni tanla.**
- Bugun yarashib, ertaga do‘stlikni mustahkamlashni boshlang.**
- Har bir xato – to‘g‘ri yo‘lni topish uchun kerakli qadamdir.**

Xulosa:



mojaroni hal qilish : 3-kun

Shaxsiy rivojlanishingizning hayotdagi amaliyoti



Bir nafas, bir so‘z

Nafas ol:

- Chuqur nafas oling.

Nafas chiqaring:

- Sekin nafas chiqaring.

Ko‘zingizni yuming:

- Bir soniya ko‘zingizni yuming.

Ichingizda tinchlikni his qiling:

- O‘zingizni tinchlantiring.

Yaxshi so‘z ayting:

- “Keling, tinchlanaylik” yoki “Hammasi yaxshi bo‘ladi.

Bu mashq mojaroni yumshatib, sizga va boshqalarga tinchlik keltiradi.

Xulosa:



teamX_akademiya



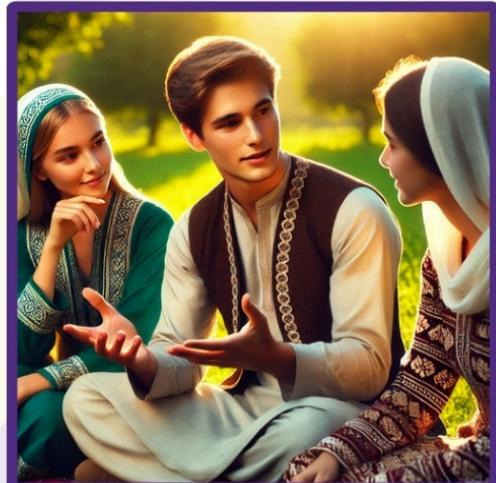
teamX_akademiya



teamX_akademiya



Sog`lom va nosog`lom mojaroni tushunish va tushuntirish



1

Sog`lom mojaro: "Sog`lom mojaro - bu farqlar va fikrlar to'qnashganda ham, hurmat va tinglash saqlanadigan jarayondir.

Do'stlar bir-birini eshitadi, tushunishga harakat qiladi va muammoni hal qilishga intiladi. Sog`lom mojaro bizni o'stiradi, o'zaro ishonchni mustahkamlaydi va hamjihatlikka olib keladi."

2

Nosog`lom mojaro: "Nosog`lom mojaro esa humatsizlik, jahldorlik va e'tiborsizlik ustiga qurilgan bo'ladi. Unda odamlar o'z haqligini ko'rsatishga urinadi, bir-birini tushunishdan ko'ra g'alaba qilishni xohlaydi. Bu nafaqat do'stlikni buzadi, balki bizning shaxsiy rivojlanishimizga ham to'sqinlik qiladi."

Xulosa:



mojaroni hal qilish : 6-kun

Oltin qoidalar



**O`zingiz va aka-opalaringiz uchun xonangiz devoriga
“Janjal bo`lgan xonadonda maqsad va orzular o`lib
boradi” deb yozib qo`ying va amal qiling!**

Janjalning kuchi

Sog`lom mojaro: "Sog`lom mojaro - bu farqlar va fikrlar to`qnashganda ham, hurmat va tinglash saqlanadigan jarayondir. Do`stlar bir-birini eshitadi,

tushunishga harakat qiladi va muammoni hal qilishga intiladi. Sog`lom mojaro bizni o`stiradi, o`zaro ishonchni mustahkamlaydi va hamjihatlikka olib keladi."

Hamjihatlik va tinchlik:

Tinchlik hukm surgan uyda imkoniyatlar cheksizdir. Agar biz o`z maqsadlarimizga yetishni xohlasak, birinchi qadam – bir-birimizga mehr,

hurmat va tushunish bilan qarashdir. O`zgalarni tinglash janjalga emas yechimga e`tibor berish – bizning o'sishimizning kaliti.

Xulosa:



teamX_akademiya



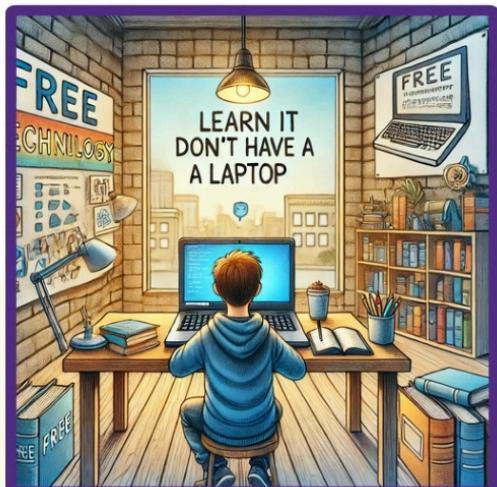
teamX_akademiya



teamX_akademiya



Mojarolarga mablag`larsiz yechim topish



IT dasturini o'rganish uchun noutbuk masalasini pul yo'q bo'lsa qanday hal qilish mumkin?

Kredit olish:

- Eng oddiy yechim — bank yoki do'kondan kreditga noutbuk olish.
- Shunchaki eng yaqin texnika do'koniga borasiz va kredit olish imkoniyatlari haqida so'raysiz.
- Agar bankda hisob raqamingiz bo'lsa, ular orqali ham kredit olishingiz mumkin.

Do'st yoki qarindoshdan yordam:

- Sizning yaqinlaringizdan, do'st yoki qarindoshlaringizdan qarz yoki vaqtinchalik yordam so'rashingiz mumkin. Keyin imkoningiz bo'lganda asta-sekin qaytarasiz.

Arzonroq variantlar: Olingan fikrlarni o'zingiz yoki do'stlaringiz bilan muhokama qiling

- Bozor yoki internet orqali ishlataligan, lekin yaxshi holatda bo'lgan arzonroq noutbuk sotib olish mumkin. Bu ham bir variant.

Shunday qilib, dastur o'rganishingiz uchun noutbukni olishning oddiy yo'llari bor.



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

1

Xatolaringizni qayta takrorlamaslik uchun o'zingizni qay darajada tarbiyalay oldingiz?

2

2 ta urishib qolgan insonni yarashtirish uchun qanchalik darajada o'zingizga ishonasiz?

3

Shaxsiy rivojlanishdan olgan bilimlaringizni nosog'lom mojaro vaqtida qay darajada qo'llay olasiz? Bu holatda o'zingizga ishonasizmi?

4

Sog'lom va nosog'lom mojaro haqida qay darajada tushunchaga ega bo'ldingiz?

5

O'zingiz uchun yaratgan qoidalaringizga mukammal amal qilishingiz uchun qay darajada o'zingizni hurmat qilasiz?

6

Oldingizga turgan muammoli vaziyatga 5 daqiqa ichida aqlii yechim topa olishingizga qay darajada o'zingizga ishonasiz?

7

Mojaroni hal qilish bo'limidagi barcha ko'nikmalarni o'zingizga qay darajada singdira oldingiz?

10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%





7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



Xulosa

Hayotdagи asabiy insonlar asosan mojaroga to'g'ri yechim berolmaganliklari tufayli o'zlari uchun katta muammo yaratadilar. Shaxs sifatida yoshlikdan mukammallikka intilib bormas ekansiz, hayotning har bir nuqtasida qoqilganingizda qayta turishga juda qiynalasiz.

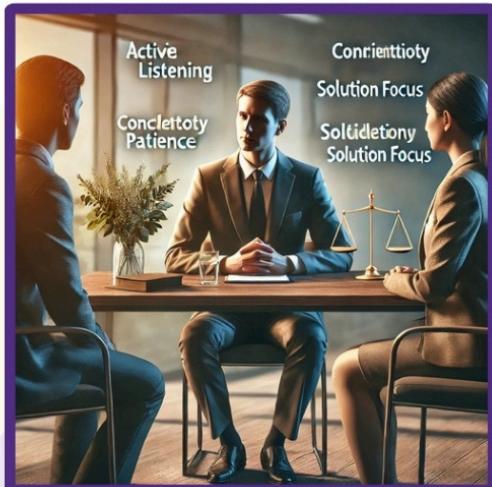
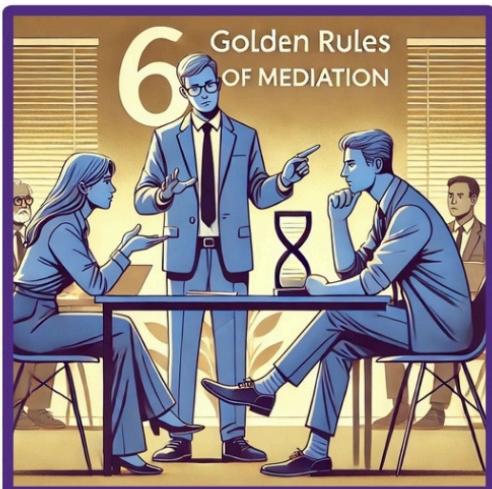


Xulosa





Vositachilikni oltin qoidalari



1 “Adolat vositachilikning ildizi, sabr esa uning mevasidir.” – Mojaroni hal qilishda adolat va sabr muhim. Odamlarni bir-birini tushunishga va to‘g‘ri yo‘lga olib kelishga yordam berish uchun vositachi bo‘lish zarur.

2 “Mojaro ikki tomonning to‘g‘ri va xato qarashlarini ochib beradi, vositachi esa bu qarashlarni bir yo‘nalishga birlashtiradi.” – Vositachining maqsadi nafaqat tinchlik o‘rnatish, balki har ikki tomonning fikrlarini eshitib, adolatli hal qilish.

3 “Haqiqiy vositachilar – nafaqat nizolarni hal qiladi, balki tinchlikni mustahkamlovchilar hamdir.” – Mojaroni hal qilishda vositachi bo‘lish, tinchlikni mustahkamlash uchun katta qadamdir.

4 “Qattiqqo‘llik mojaroni kuchaytiradi, lekin ochiq muloqot va tushunish tinchlik olib keladi.” – Mojaroni hal qilish uchun muloqot va tushunishga tayyor bo‘lish eng yaxshi yo‘ldir.

Xulosa:





Mojarolar yechimida sizning o'rningiz



Oiladagi tinchlik — har bir a'zoning sabridan boshlanadi.

Baxtli oila uchun avvalo mojarolarga sabab bo'lmang.

Yomon xatti-harakatlarning oldini olish — eng yaxshi yechimdir.

Mumkin emaslar sizni himoya qiladi, ularni e'tiborsiz qoldirmang.

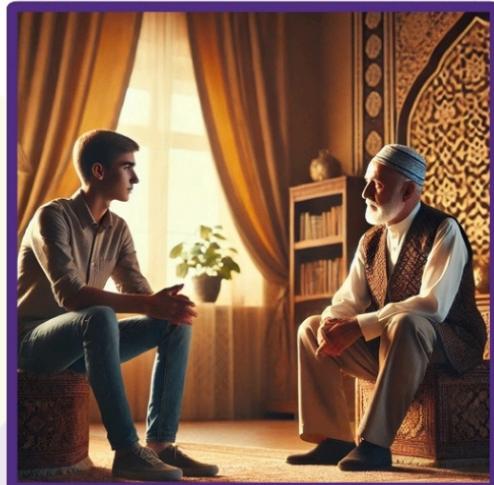
Oilada yechim topish — sabablarni bartaraf etishdan boshlanadi.

Xulosa:



mojaroni hal qilish : 10-kun

Oiladagi holatlarda sizning o`rningiz



Oilangizdagи siz ko`rib bilgan xatolarni daftarga yozing va yechim toping va avval onangizga keyin esa dadangizga o`z mustaqil fikringizni bildiring.

Oila xatolarini yozish va yechim topish

Xatolarni yozing: Oila a'zolarida ko'rgan xatolarni ro'yxatini tuzing. Misol:

- O'zaro gaplashmaslik.
- Tinchlik yo'qligi.

Yechimlarni yozing:

- Har bir xato uchun yechim toping. Misol:
- Oila a'zolari bilan ko'proq gaplashish.
- Har haftada birga vaqt o'tkazish.

Onangizga ayting:

- Onangizga o'z fikrlaringizni ayting.

Dadangizga ayting:

- Keyin, dadangizga ham o'z fikrlaringizni ayting.



teamX_akademiya



teamX_akademiya

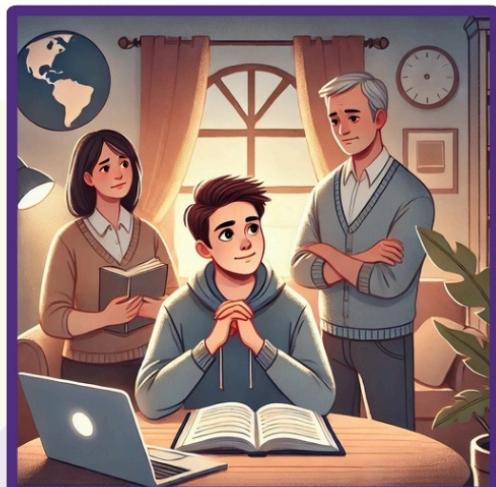
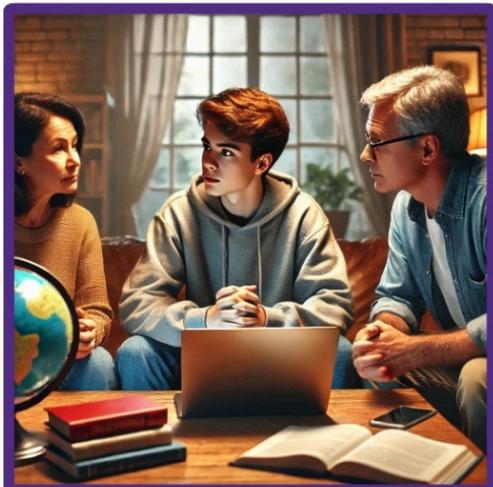


teamX_akademiya

21



Orzular uchun yopilgan yo'llarning yechimlari



"Har bir orzu mehnat va sabr-toqat bilan haqiqatga aylanadi."

– O'zingizni ko'rsating, rejalar tuzing va ota-onalarингизни
ishontirish uchun vaqt bering.

"Ochiq muloqot katta maqsadlarga eshik ochadi."

– Maqsadlaringizni to'g'ri tushuntirish va qo'llab-
quvvatlashni so'rashda halol bo'ling.

"Oila bilan birga erishilgan orzular, yanada qadrli dir."

– Ota-onalarингиз bilan kelishuv va birqalikda harakat
qilish yo'lini toping.

**"Haqiqiy kuch orzularингiz uchun tinch va qat'iyatli
kurashishdir."**

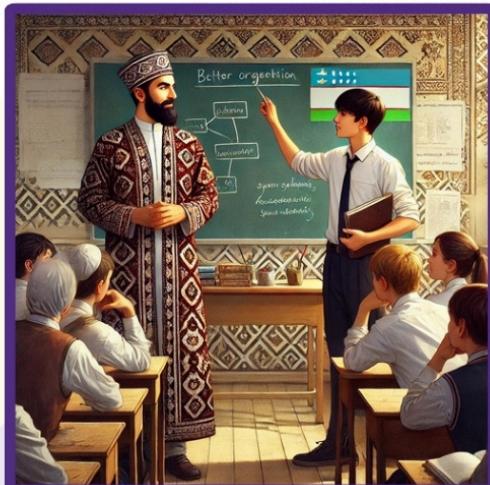
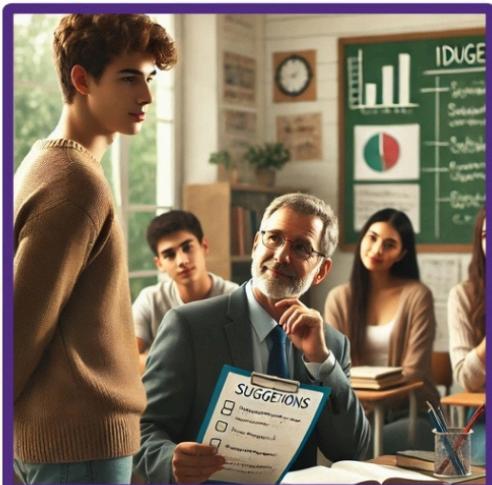
– Ota-onalarингизни tushunishga harakat qiling va ularga
o'z maqsadlaringizni aniqroq ko'rsatib bering.

Xulosa:



mojaroni hal qilish : 12-kun

Jamoa rivojlanishi uchun sizning g`oyalaringiz



Rahbarlik – bu boshqalarni tinglashdan boshlanadi. Ochiq muloqot muammolarni oldindan ko‘rishning eng yaxshi yo‘lidir.

Har kim o‘z fikrini bildira olsa, sinfning rivoji barqaror bo‘ladi. Doimo fikr almashish uchun qulay muhit yarating.

Adolatli bo‘ling, har bir o‘quvchining kuchli tomonlarini ko‘ring va rag‘batlantiring. Shunda mojaroning o‘zi yo‘qoladi.

Muvaffaqiyatli boshqaruv – bu intizom va mehr-oqibatning uyg‘unligidir. Yaxshi lider barchani bir maqsad sari yetaklaydi.

Mojarolardan qochishning kaliti – har kimning hissasini qadrlash. Xamjihatlik, hurmat va ochiqlik mojarolarni hal qilishning eng yaxshi yo‘lidir.

Xulosa:



teamX_akademiya



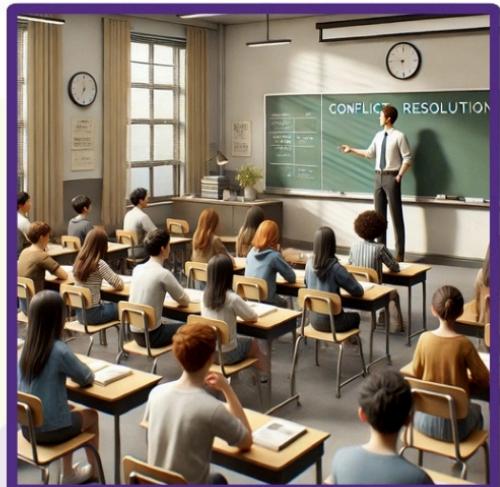
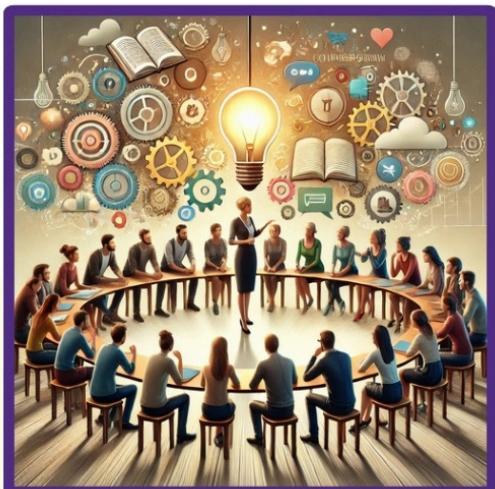
teamX_akademiya



teamX_akademiya



Mojaroni hal qilishda sizning tashabbusli fikrlaringiz



Kim haq?

Oddiy misol:

- Masalan: "Ikkita bola bir xil o'yinni o'ynashni xohlaydi, lekin faqat bitta o'yin bor."
- Savol: "Bu yerda nima qilish kerak?"

Savol bering:

- So'rang: "Qanday kelishsa bo'ladi?"
- Javob: "Navbat bilan o'ynaymiz" yoki "O'yinni bo'lishib o'ynaymiz."

Amalda sinab ko'ring:

- Ikkita o'quvchini chaqirib, o'yinda navbat bilan kelishishga undang.

Xulosa:

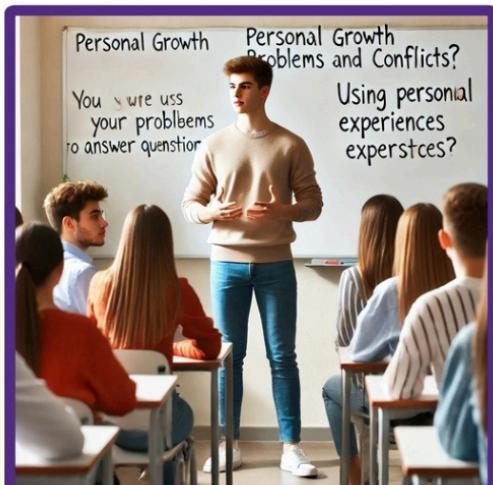
- "Mojaroni hal qilishning eng yaxshi yo'li – gaplashib kelishish."

Xulosa:



mojaroni hal qilish : 14-kun

Do'stlaringiz muammosiga sizdagi yechimlar



Keyingi tarbiyaviy soat darsida sinfdoshlaringizni istagan muammo va mojarolariga yechim topib bera olishiz haqida taklifingizni bering va savollariga shaxsiy rivojlanishingizni ishga solgan holda javob qaytaning

1

Har bir muammo — bu o'sish uchun imkoniyat. Birgalikda kelishib, har qanday qiyinchilikni yengishimiz mumkin.

2

Eng yaxshi yechim — bu ochiq muloqot va bir-birimizni tinglashdir. Men sizning muammolarингизга yechim topishga yordam berishga tayyorman.

3

Men ham siz kabi qiyinchiliklarni boshdan o'tkazganman va ularni hal qilish yo'lida o'r ganib, kuchliroq bo'ldim. Birgalikda har qanday mojaroni tinch yo'l bilan hal qilishimiz mumkin.

4

Qiyinchiliklar doimo bo'ladi, lekin ularni yechishdagi eng katta qadam — bu bir-birimizga yordam berish va o'zimizni rivojlantirishdir.



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

25



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

1

Necha foiz holatda ota-onangizga atrofdagilardan "rahmat" olib kelasiz?



2

Aka-opa yoki ukalaringizni qay darajada mojaroni muammosiz hal qila olishlari uchun o'z hissangizni qo'shdingiz?



3

Oiladagi muammoli vaziyatlarda yechim topishda ota-onangiz bilan qay darajada yaqinsiz?



4

Hozirgi kungacha sinfingizdagi muammolarni yechishda qay darajada muhim siz? Yoki u yerda boru yo'qligingiz bilinmaydimi?



5

Mojaroga yechim topishda sinf rahbariningizga qay darajada ko'maklasha olasiz?



6

Mojaroni hal qilish mavzusini qay darajada omma oldida erkin yoritishga tayyor bo'ldingiz?



7

Sinfdoshlaringiz muammolari uchun sizdan yechim so'raganlarida qay darajada tayyorsiz?





7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



Xulosa

Qay manzilda va qay holatda bo'lsangiz ham, muammoli vaziyatlar vaqtiga bilan sizni bezovta qilishi aniq. Shunda faqatgina mantiqiy fikrlashingiz orqali to'g'ri yechim topishingiz mumkin.

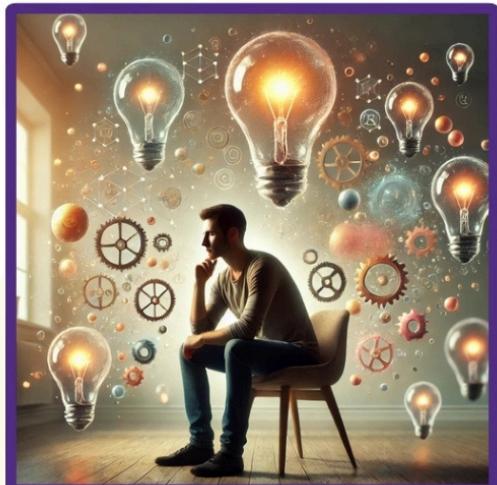


Xulosa





Miyangizdagi 1000 lab yechimlar



Tinch xonaga kiring va tasavvuringizga bir mojaroni keltiring va unga 1000 lab yechim topib uni amalda hal qilishga harakat qiling.

1 Har bir muammo – bu o'sish uchun imkoniyat. Tinchlanib, fikrni to'g'ri yo'naliшhga qarating, shunda yechimlarni ko'rishingiz mumkin.

2 Mojaroni hal qilishda muhim narsa avvalo xotirjamlikni saqlashdir. Fikrlar ko'payganda imkoniyatlar ham kengayadi.

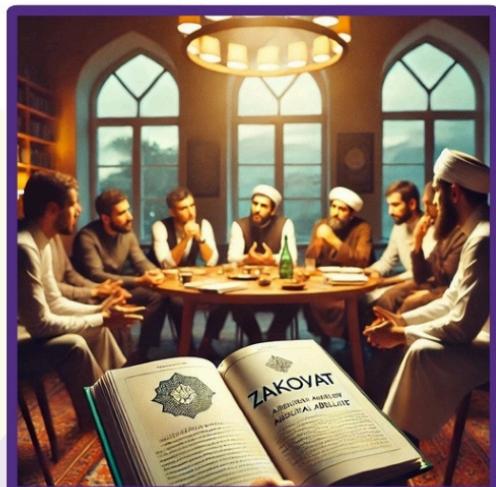
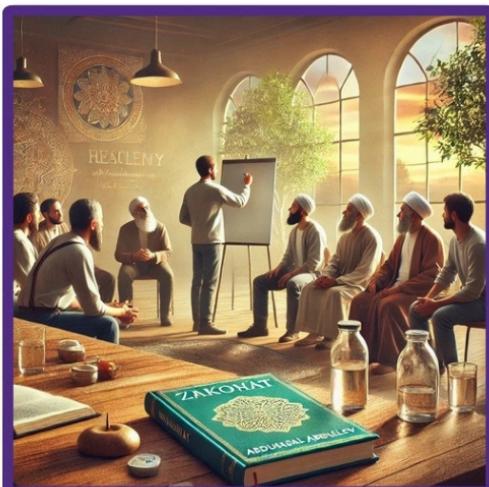
3 Har bir muammoga 1000 ta yechim bor. Agar birinchi usul ishlamasda boshqa yo'lни izlang. Hal qiluvchi fikr kuchi – sizning qo'lingizda.

Xulosa:



mojaroni hal qilish : 16-kun

Zukkolarning zakovatlari



Sog'lom muhit yaratish

Muammoni tanlang:

- Kitobdan oddiy bir muammo tanlang. Masalan: "O'quvchilar o'rtaida to'pni kim olib o'ynashi kerakligi haqida babs bo'ldi."

Savol bering:

- "Bu vaziyatda nima qilish kerak?"
- O'quvchilarga tinchlanib, bir-birini tinglash kerakligini aytib bering.

Sog'lom muhit yaratish:

- "Har birimiz fikrimizni hurmat bilan aytishimiz kerak."
- "Kimsidir birinchi o'ynasa, keyingi navbatda boshqasi o'ynashligi haqida kelishib olishimiz mumkin."

Xulosa:

- "Sog'lom muloqot va bir-birini tushunish orqali muammolarni hal qilish mumkin."

Qildingizmi?

Ha

Yo'q



teamX_akademiya



teamX_akademiya

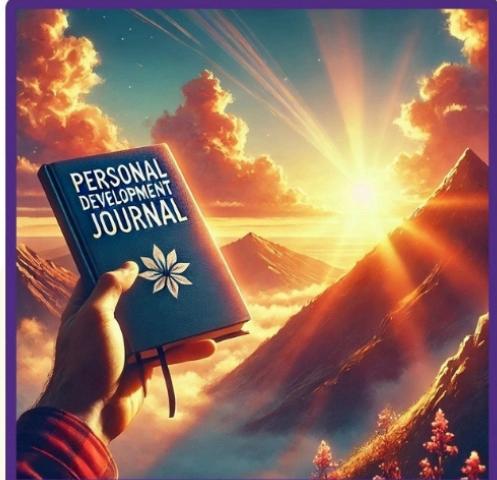


teamX_akademiya

29



Mojarongizni hal qilishda sizning intelektingiz



Ushbu mavzuga doir video darsni ko`rganingizdan keyin hayotingizda qanchalik foydasi tegdi?
(Shaxsiy rivojlanish daftaringizga yozing.)

1 "Har bir qadam sening o'zgarishing uchun imkoniyatdir."
Har qanday bilim, tajriba hayotingda ijobiy o'zgarishlar qilishga yordam beradi.

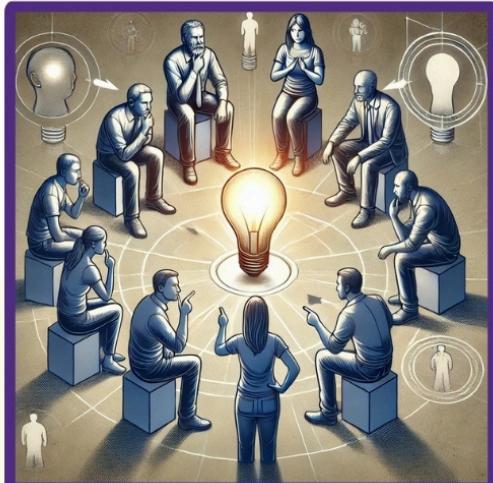
2 "Bugun boshlagan narsang keljakdagi muvaffaqiyatingning poydevori bo'lib xizmat qiladi."
Hozir harakat qilsang, keljakda uning mevasini ko'rasan.

3 "Har bir xatolik o'rganish imkoniyatidir."
Videodarsdagi har bir yangi ma'lumot sening shaxsiy rivojlanishingga hissa qo'shadi, hatto xatolar ham yo'lingni yoritadi.

Xulosa:



Mojarolarimizning yechimi ham o'zimizda



Mojaroning chiqishiga 99% insonlar o`zлari aybdor va uning yechimi ham o`zлarida ekanligini atrofingizdagilarga tushuntiring!

1

Har bir mojaro insonning o'ziga bo'lgan munosabatidan boshlanadi. Tinchlikka erishish uchun avvalo o'zimizni anglashimiz zarur.

2

Mojaro - bu o'zimizni yaxshiroq tushunish uchun imkoniyat. O'zimizdagi kamchiliklarni ko'rorganimizda uni to'g'rilash yo'lini ham topamiz.

3

99% ziddiyatlar bizning ichki dunyomizdan kelib chiqadi. Fikrlashimizni o'zgartirsak, ziddiyatlar ham o'z yechimini topadi.

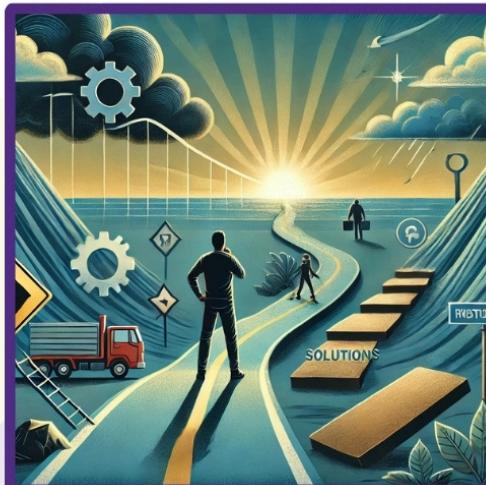
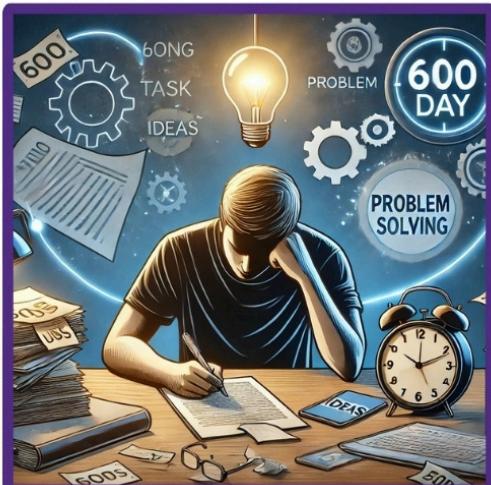
Xulosa:





mojaroni hal qilish : 19-kun

600 kunlik vazifani normada bajarishingiz uchun sizga qanday muammolar bo`lyapti va unga qanday yechim topyapsiz?



600 kunlik maqsadga kichik qadamlar orqali yetish

Kichik qadamlar rejasini tuzish:

- Har bir kun uchun mayda, lekin muhim vazifani yozing. Masalan, “Bugun bitta kichik qadamni amalga oshiraman.”
- Bu qadam har kuni sizni katta maqsadingizga yaqinlashtiradi.

O'z-o'zini baholash:

- Har kuni oxirida daftaringizga yozing: “Bugungi kunda qaysi vazifani bajarish qiyin bo'ldi? Uni qanday qilib osonlashtirishim mumkin?”
- Bu savolga qisqa javob bering va ertangi kunga kichik tuzatish kiriting.

O'z muvaffaqiyatingizni qayd etish:

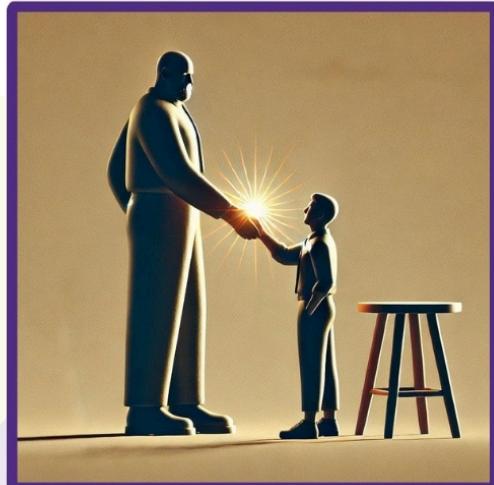
- Har 10 kundan keyin, kichik yutuqlaringizni yozib, o'zingizni rag'batlantiring. Bu sizni yanada motivatsiyalantiradi va davom etishga yordam beradi.

Xulosa:





Katta va kichik mojarolarning aqlli yechimlari



**Katta va kichik mojarolarga aqlli yechim
topganingizni kundalicingizga yozib qo`ying.
Bu sizga xulosa uchun kerak.**

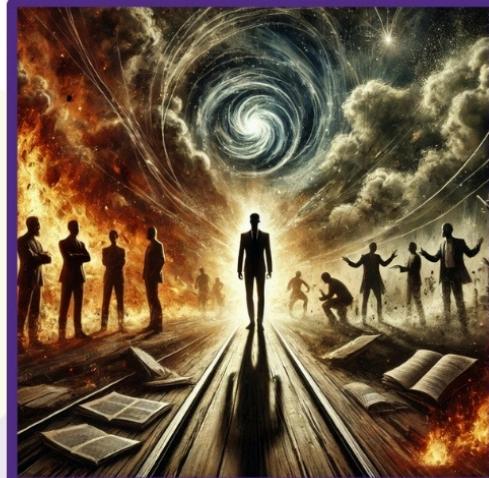
- ◆ **Har bir mojaroni sabr va aql bilan hal qilish – haqiqiy kuchning belgisi.**
- ◆ **Mojarolarni hal qilgan kishi har safar kuchliroq va donoroq bo'lib yetishadi.**
- ◆ **Katta g'alabalar kichik mojarolarni yengib, o'zingizga bo'lgan ishonchni oshirishdan boshlanadi.**
- ◆ **Aqlli odamlar mojaroni jang deb emas, imkoniyat deb ko'radilar.**

Xulosa:



mojaroni hal qilish : 21-kun

Mojaroli va muammoli vaziyatlarda sizning holatingiz darajasi



Har bir mojaro – bu sinov, ammo har bir sinovdan o'rganish imkoniyati bor.

Muammolarni hal qilish aqliy kuchni oshiradi, har bir g'alaba – ichki xotirjamlikka eltadi.

Aqlli yechim topa olgan inson hech qachon mojaroda qolib ketmaydi, u doimo yo'l topadi.

Qiyinchiliklarni yengish orqali siz yanada dono va kuchliroq bo'lasiz.

Mojarolarni yengish – bu dushmanlik emas, balki o'sish uchun imkoniyat.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

1

Mojaroni hal qilishdan avval uni yuzaga kelishiga imkon bermang. Bu fikrga qay darajada qo'shilasiz?



2

"Zakovat" kitobini o'qib chiqib, u sizga qanchalik darajada ma'qul bo'lganini belgilang



3

Mojaroni hal qilishda kimgadir to'g'ri maslahat bera oladigan darajaga yetdim deb o'ylaysizmi? Bu qanchalik foizga teng?



4

Oldimda turgan muammoga 99% o'zim aybdorman. Bu fikrga qay darajada qo'shilasiz?



5

20 oylik dasturni tez va oson bajarib natijaga erishishim uchun menga minglab javoblar bor. Siz bunga necha foiz aminsiz?



6

Mojaro vaqtida asosan atrofdagi insonlarni ayblashga harakat qilishadi. Siz bu fikrga qay darajada qo'shilasiz?



7

Mojaroni hal qilish bo'limidan qay darajada o'zingizga xulosa qildingiz?





7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



Xulosa

Darsdan olingan eng katta xulosa shuki, aqli miyangizni yanada kuchliroq fikrlashga o'rgatishdir. Sizda buning uchun imkoniyat juda katta. Jamiyat uchun eng samarali va foydali ish bu – to'g'ri fikrlay olishingizdir.



Xulosa

5-bo`lim yuzasidan umumiyl natijangiz sarhisobi:
