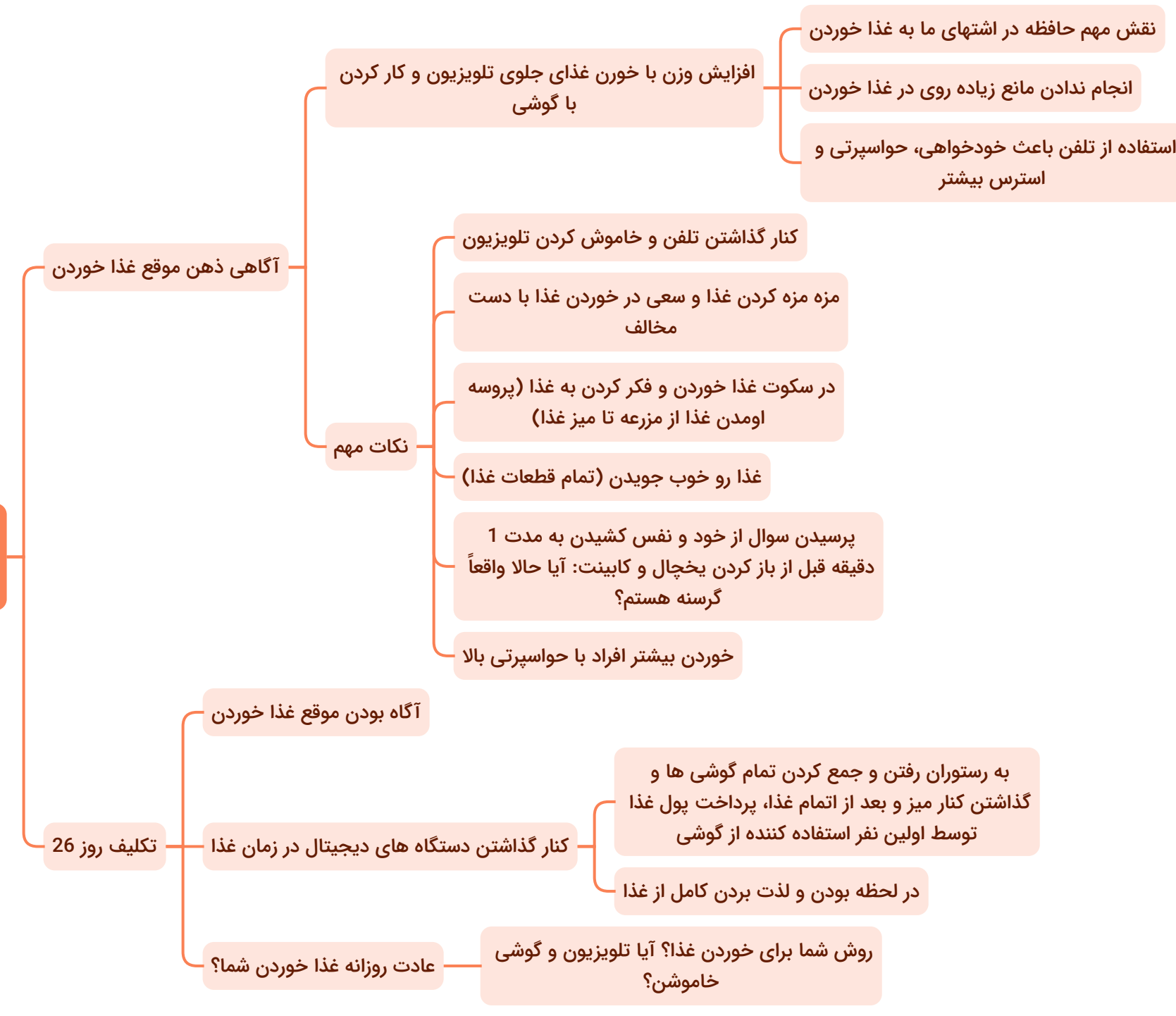




پنج سطح تغییر
Day 30: Five levels of transformation
(دگرگونی و رشد)



تمرکز و تمرکز
Day 26: Focus & mindfulness
ذهن آگاهی



اولویت بندی
Day 29: Prioritization



سیستم دفاعی برای تمرکز
Day 27: Focus Defence system



فعال
Day 28: Activating your senses
کردن حس ها

