

گنجوک دادرارق

ی دوم حم اراس — MindShift for LifeShift

ت.س ا هدش هیهت گنجوک رد ی را کمه بوج راج ی زاس فافش ی ارب دنس نی

عج ارم تاع ال طا

لیمیا:	_____
روش ک / رهش:	_____
خیرات:	___ / ___ / ___

بی گداوناخ مان و مان: _____

بپاس ت او / نفلت: _____

ی سی لگنا ی سراف ی حی جرت نابز: _____

گنجوک هدو حم و فیرع ت (۱)

رییغت، ی ری گمی مصت، ی زاس فافش ی ارب هدنی آه بور و ی تک راشم دنی آرف کی گنجوک، ی خانش ناور نامرد گنجوک. ت.س ایاه فرح / ی درف دشر و سفن هب دامتعا شی ازفا، تداع، دی راد ی نیلاب تی امح هب زاین رگا. ت.سین لیلام ای ی قوقح هرواشم، ی کش زب تب قارم. ت.س امش اب هطوب رم ص سختم هب هع ج ارم تی لیوئس م

اهتیل وئس م و فادها (۲)

اب جی اتن و تام ادق، اه باختن اتیل وئس م. می نکیم ص سخشم هب اب اریلمع ی اهم دق و فادها هجیتن اما دهدیم هئارا ی و گخ ساپ و دنم تردق ی اهل اؤس، رات خاس، راز بآ جوک. ت.س امش دن کیمن نیم ضت ار ص سخشم

ت اسلج بل اق (۳)

نیب ی نابی تیل پ ل ماش ت.س ا نکمم اه جی کب. ت.س ا نیالن آ و هقیقد ۶۰ درادن اتسا ت اسلج ی ب تک هات وک هصالخ ت.س ا نکمم هسلج ره زا دعب. (اوه فرعت هح فص قب ط) دن شاب ت اسلج دی نک ت فایرد

ی گن امر حم (۴)

هتش اذگ کارت شا هب امش تیاضر نودب و ت.س ا هن امر حم گنجوک ی اه و گوت فگ مامت. (نارگی د / دوخ هب بی س آ رطخ آ لثم) ی نوناق مازلا دراوم رد رگم، دوشی من

روض ح مد ع و ن امز رییغت، ی دن بن امز (۵)

ت.س ا نکمم روچ مد ع ای م اگن هرید و غل. دی هد عال طا لب ق ت ع اس ۲۴ لقادح، ن امز رییغت ی ارب ن ای اپ هدش نیی عت ن امز قب ط هسلج، ن دی سر رید تروص رد. دوش هب ساحم ل ماک رو طه ب دب ای م.

ت خادر ب زاب و ت خادر ب (۶)

در ف هب لاق تنا لب اق اه جی کب. دوشیم م اجن ا جی کب طی ارش قب ط ای هسلج زا لب ق ت خادر ب ی ب تک ق فاوت تروص رد و زور ۳۰ رد طقف هدش نه دافت سا ت اسلج ت خادر ب زاب. ت.سین رگی د

تسا ریذپن اکما.

تاسلچ نیب طابتراء (٧)

یاهلاؤس و هاتوک نیاکچ هب دودح م طابتراء نیا ، تاسلچ نیب نیابیتشب دوج و تروص رد دربیم نامز یراک تعاس ٤٨ ات ٢٤ آلومعم یهدهخس اپ .تسا یزاسفافش

اهتشاددای و اههداد (٨)

نیا .دنک تبث یهاتوک یاهتشاددای امش تفرشیب زا تیامح یارب تسا نکمم چوک دنیآرف تیریدم یارب نما تروصه دن اوتیم هدش لاسرا یاهمرف .تسا هنامرح اهتشاددای دوش یرادهگن گنیچوک.

یراکمه نایاپ (٩)

قبط تخارپزاب طیارش و یلام تادهعت .دهد نایاپ ار یراکمه نامز ره رد دن اوتیم فرط ره دوشیم لامعا ٦ دنب.

تیاضر (١٠)

دنیآرف دراو دوخ رایتخا اب و دیاهدرک کرد ار دادرارق نیا دافم دینکیم دییأت ، اضمما اب دیوشیم گنیچوک.

ورزر و طابتراء

مارگاتسنسنا | www.saramahmodi.com | تیاسبو
https://www.instagram.com/mindshift_for_lifeshift/ | پاستاو +358 41 753 9326 | نیدکنیل https://www.linkedin.com/in/saramahmodi/

اضمما

عجارم مان	_____	اضمما:	_____
چوک مان	یدوچم اراس	اضمما:	_____
بخیرات	___ / ___ / ___		

زاین تروص رد .دوشیمن بوسحم یقوقح هرواشم و هدش هیهت تیفافش یارب دنس نیا :تیلولئسم بلس دینک تروشم لیکو اب ،تلایا/روش ک کی نینانوق اب بسانتم دادرارق هب