

گنیچوک دادرارک

MindShift for LifeShift — یدومحم اراس

تسا هدش هیئت گنیچوک رد یراکمه بوچراچ یزاسفافش یارب دنس نی

عجارم تاعالطا

یگداوناخ مان و مان	لیمی:	
پاستاو/نفلت	روشک/رهش	
یحیجرت نابز	یسیلگنا □ یسراف □	خیرات: ____ / ____ / ____

گنیچوک هدومحم و فیرعت ۱)

رییغت، یریگمیمصت، یزاسفافش یارب هدنیآ هب ور و یتکراشم دنیآرف کی گنیچوک، یتخانشناور نامرد گنیچوک، تسایاهفرح/یدرف دشر و سفنهبدامتعا شیازفا، تداع، دیرادینیلاب تیمح هب زاین رگا. تسین یلام ای یقوقح هرواشم، یکشزپ تبقارم، تسامش اب هطوبرم صصختم هب عجارم تیلوئسم

اهتیلوئسم و فاده ۲)

اب جیاتن و تامادقا، اهباختنا تیلوئسم، مینکیم صخشم مه اب ار یلمع یاهمدق و فاده هجیتن اما ددیم هئارا ییوگخساپ و دنمتردق یاهلاؤس، راتخاس، رازبا چوک، تسامش دنکیم نینمضت ار صخشم

تاسلج بللق ۳)

نیلینابی تشپ لماش تسا نکمم اهچیکپ، تساینالنا و هقیقد ۶۰ درادناتسا تاسلج یبتک هاتوک هصالخ تسا نکمم هسلج ره زا دعب. (اههفرعت هحفص قبط) دنشاب تاسلج دینک تفایرد

یگنامرحم ۴)

هتشاذگ کارتشا هب امش تیاضر نودب و تسا هنامرحم گنیچوک یاهوگوتفگ مامت (نارگی/دوخ هب بیسآ رطخ الثم) ینوناق مازلا دراوم رد رگم، دوشیم

روضح مدع و نامز رییغت، یدنبنامز ۵)

تسا نکمم روضح مدع ای ماگنهرید وغل. ددهعالطا لبق تعاس ۲۴ لقادح، نامز رییغت یارب نایاپ هدشنییغت نامز قبط هسلج، ندیسر رید تروص رد، دوش هبساحم لமாக روطه ب. دبایم

تخادرپزاب و تخادرپ ۶)

درف هب لاقتنا لباق اهچیکپ، دوشیم ماجنا جیکپ طیارش قبط ای هسلج زا لبق تخادرپ یبتک قفاوت تروص رد و زور ۳۰ رد طوق هدشنهدافتسا تاسلج تخادرپزاب، تسین رگید

تسا ریذپناکما

تاسلج نیب طاب ترا (۷)

یاهلاؤس و هاتوک نیاکچ هب دودحم طاب ترا نیا ، تاسلج نیب ینابی تشپ دوج و تروص رد . دربیم نامز یراک تعاس ۴۸ ات ۲۴ لومعم یهدخساپ . تسا یزاس فافش

اهتشاددای و اهه داد (۸)

نیا . دنک تبث یهاتوک یاهتشاددای امش تفرشیپ زا تیامح یارب تسا نکمم چوک . دنیآرف تیری دم یارب نما تروص هب دناوتیم هدش لاسرا یاهمرف . تسا هنامرحم اهتشاددای . دوش یرادهگن گنیچوک

یراکمه نایاپ (۹)

قبط تخادرپ زاب طیارش و یلام تادهعت . دهد نایاپ ار یراکمه نامز ره رد دناوتیم فرط ره . دوشیم لامعا ۶ دن

تیاضر (۱۰)

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

ورزر و طاب ترا

مارگاتسنیا | www.saramahmodi.com : تیا سبو
 +358 41 753 9326 : پاس تاو | https://www.instagram.com/mindshift_for_lifeshift/
 نیدکنیل : <https://www.linkedin.com/in/saramahmodi/>

اضما

عجارم مان:	_____	اضما:	_____
چوک مان:	یدومحم اراس	اضما:	_____
خیرات:	___ / ___ / ___		

زاین تروص رد . دوشیمن بوسحم یقوقح هرواشم و هدش هیئت تیفافش یارب دنس نیا : تیلوئسم بلس . دینک تروشم لیکو اب ، تلای/روشک کی نی ناوق اب بسانتم دادرارق هب