

۱۰ باور زهراً لود



خودتو **ماچ** کن



قوانین

- ۱- اساعت متمرکز
- ۲- کاغذ و خودکار
- ۳- اجرا و تمرین



ماشین باورها

احساس

فکر



فیزیولوژی

عمل

۱- تفریح یعنی وقت تلف کردن



تعداد رو برقرار کن

تفریح

کار



راهکار چیه



نوشتن لیست تفریحات
هر روز تفریح
هرکسی تفریح مختص خودش
از تفریحات ارزان قیمت و ساده شوع کنید

۲- بقیہ رو کنترول کن



بقا



عشق



تفریح



قدرت



آزادی

نمونه بارز کنترل

پدر و مادر مدرسه سیستمات های شغلی

قوانین حکومتی



راهکار چیه

تقاضا بهتر از توقع

زندگی کن و بزار زندگی کن

بپذیر همه چی طبق میل تونیست

همکاری بهتر از کنترل

حق نداری بگی چطور زندگی کنن




٣ - همون لحظه جواب بده



چایی رو داغ نخور





به سوال مهم از خودت

رابطه مهمه یا **جواب دادن**

بعد از اولین مسئله

دنبال حل گردنش باش



حرف بزن ولے با صدای پایین



۱۴- همیشه با همه مهریون باش



در روابط **بله** در تا مهربانے **خیر**



مقاومت نرم در برابر نا مهربانی



۵- کاری رو شروع نکن مگر **عالی** باشی



بعضے ہا مثل این کلیدن



یک جمله مهم

برای اینکه شروع کنی نیاز نیست عالی باشی
باید شروع کنی تا عالی بشی



چه اتفاقاتی میفتد

حالت بده

احساس بی ارزشی

رقابت نا سالم

تقلب و دروغ

هدف مسیرو توجیه می کنه

بد اخلاقی زیاد میشه



4- اگه کاری رو بلدی خودت انجام بده



قیمت ۱ ساعت کارت چقدره؟



سپردن هسئولیت هنر قرن ۲۱



با بنز کیسه سیمان هم میشه جا به جا کرد



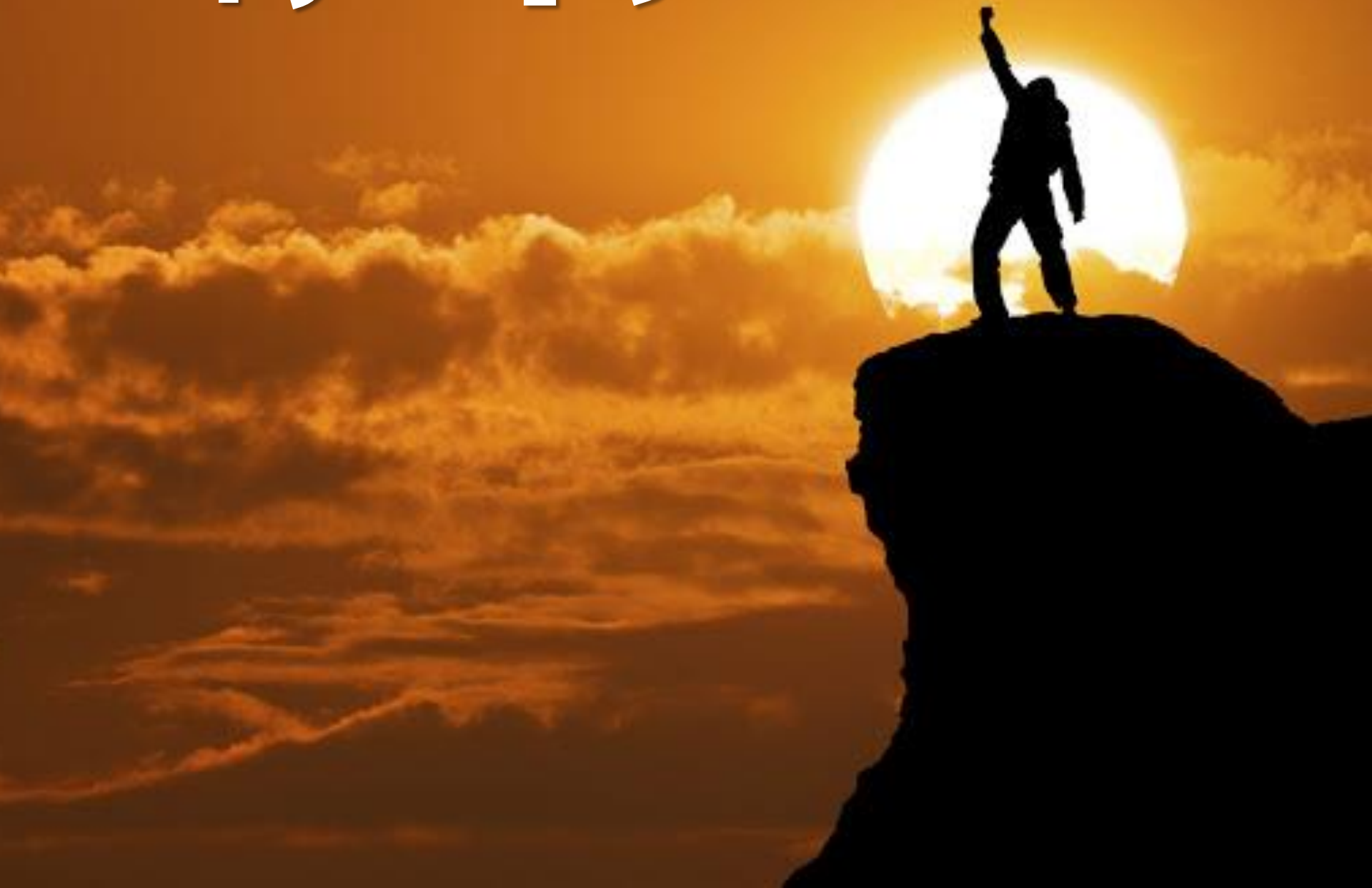


کی خودمون انجام بدیم

کسی دیگہ نیست انجام بدہ

وقتی لذت می بری

٧- من محدودیت دارم



آیا منظور همون اینه؟؟؟



همه ما محدودیت داریم...

آما



اگه دست و پا ندارى



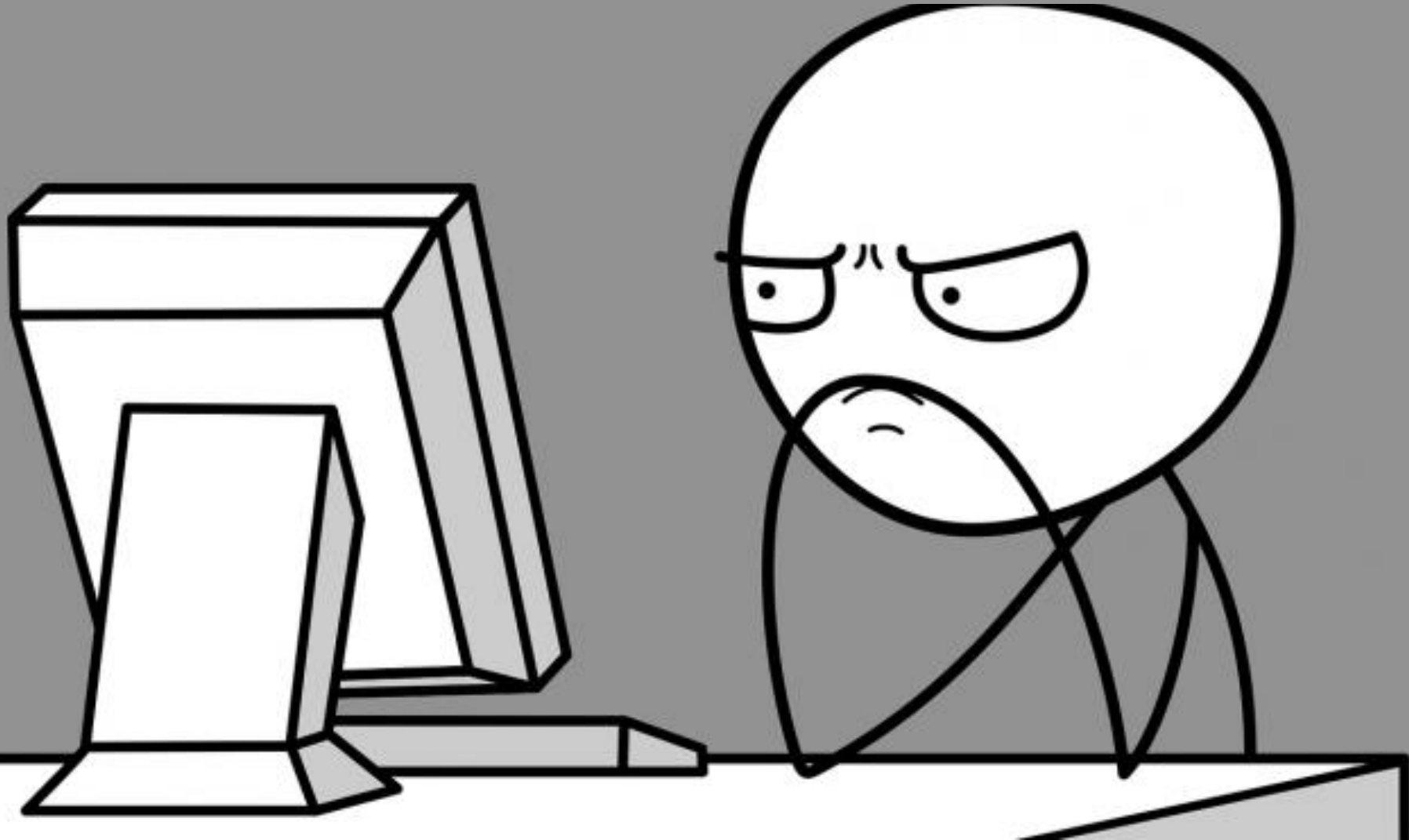
فهرستی از بهانه ها...

- من وقت ندارم
- من بچه کوچیک دارم
- من سر کار می رم
- من ابزار ندارم
- و ...

- من زنم
- من مردم
- من شهرستانم
- من پول ندارم
- من سنم کمه
- من سنم زیاده



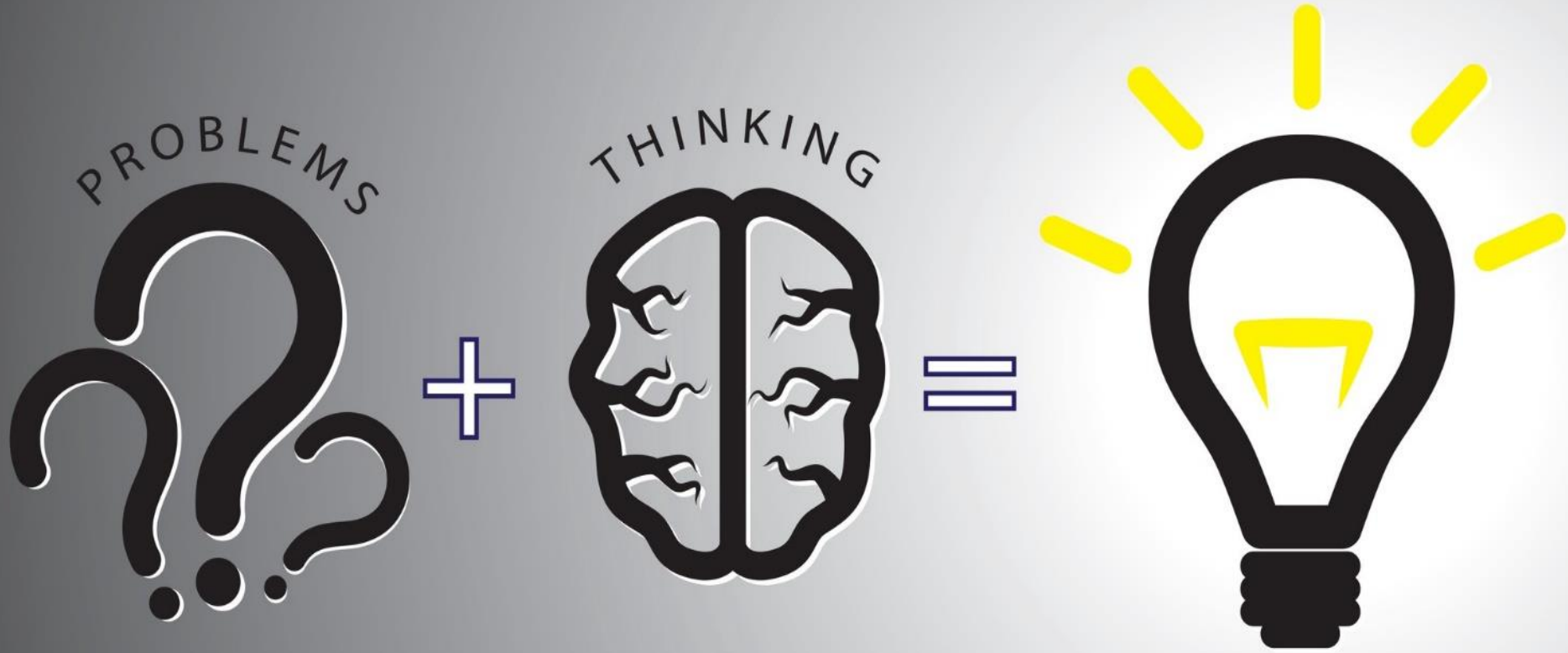
۸- هر وقت مشكلے پيش آمد دنياں مقصر بگرد



۴ اشکال مقصر پیدا کردن

- ۱- هیچ مشکلی حل نمیشه
- ۲- اختلاف نظر و بگو مگو همراه داره
- ۳- مسئولیت کارشون رو قبول نمی کنن
- ۴- عزت نفس طرف مقابل رو کم میکنه (مخصوصا بچه ها)

دنیبال راه حل باش



من چه کاری می تونم انجام بدم؟

© Creations by Keri 2010

۹- مشکلات را نادیده بگیر



خشت اول گر نهد معمار کج....



وقتے مشکلات رو نادیدہ می گیری



در لحظه شروع به حل مسئله نکن



١٠- فقط آموزش ییین



آموزش بی عمل

مثل تیون بدون کش



یادآور بزار





پرنده آرزوهاتون

روی شونه هاتون