

دوره خیلی خفن
به نفیس
اعتماد
و
نفیس
عزت
حرفه ای ها
به سبک

جلسه اول

تیریک به شما



برای ورود به این راه..



ابزارها های شما

- ✓ تمرکز بالا
- ✓ یادداشت برداری
- ✓ حذف مزاحمت ها
- ✓ قول به اقدام
- ✓ مشارکت در کلاس



امروز چی می گیم؟

۱

- عزت نفس
- راه های افزایش

۲

- اشتباهات محرز
- تکنیک رفع آن ها

۳

- انتقاد
- نحوه مقابله با آن

کی به شما آموزش میدہ؟

وقتی ۱۶ سالم بود ✓

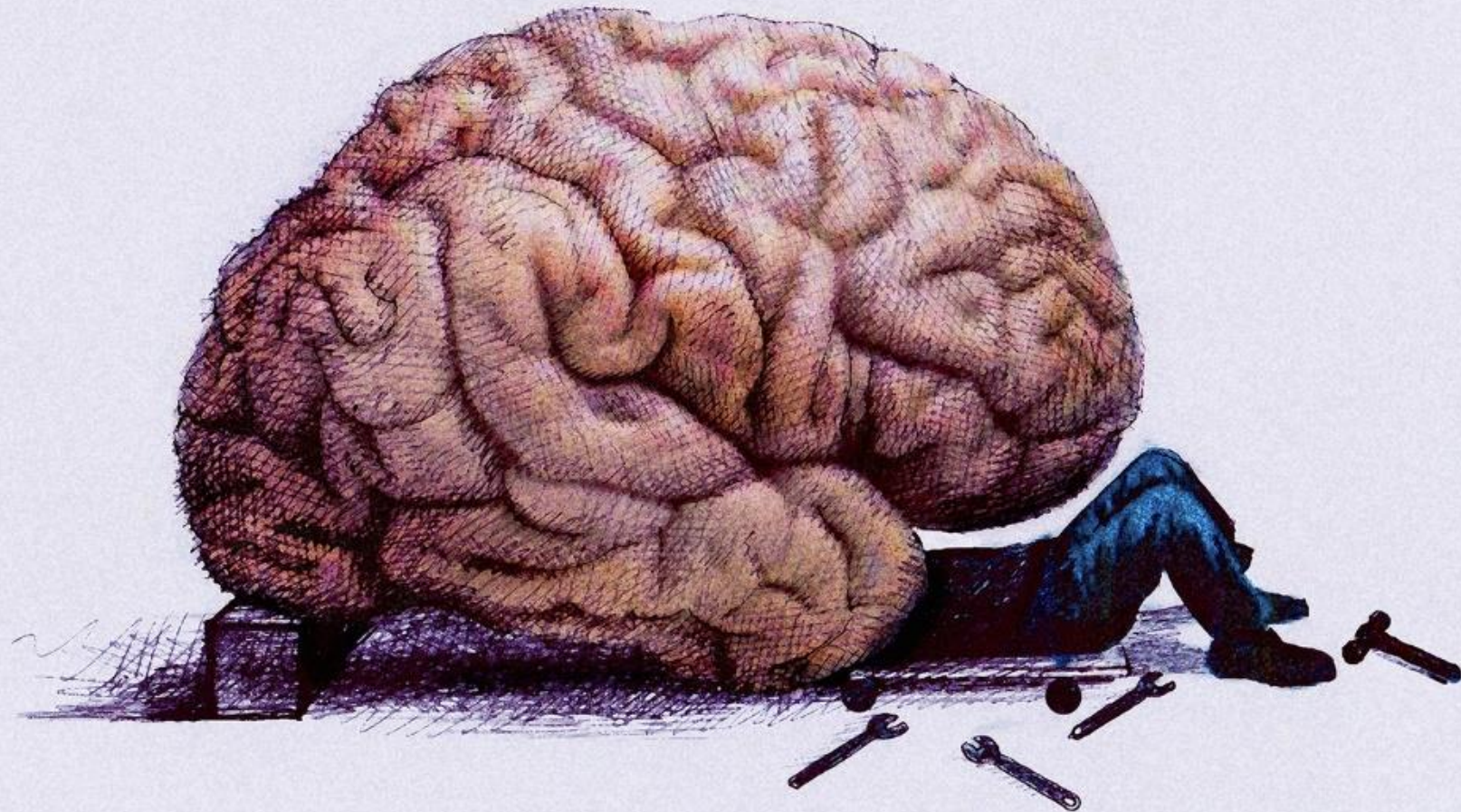
وقتی ۱۹ سالم بود ✓

مسیر آموزش من ✓



دنبال جواب آتی نباش

مغز تو دوست نداره تو زحمت بکشی

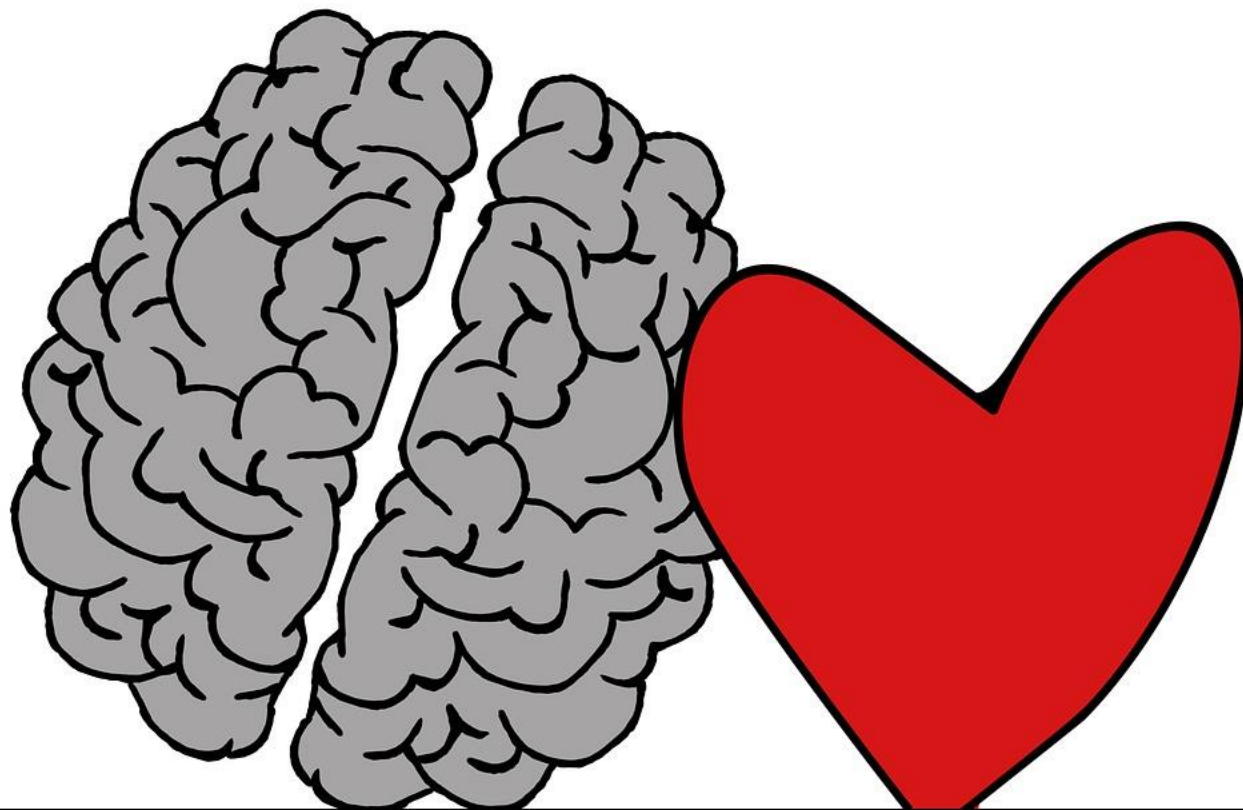


باید مسیر عصبی‌ش شکل بگیرد



ويدئوى مسير عصبى

ذهن آگاهی



آیا انگیزه تغییر داری؟

کنش یا فرایندی که به انسان
دلیلی می دهد برای انجام کار

خودت ☒

خانواده ☒

روابط ☒

کسب و کار ☒



چه افرادی عزت نفس ندارند (خود شیفته ها)

❌ تلاش زیاد برای جلب توجه

❌ من ارزشمندم بقیه آدم نیستن

❌ دنبال گرفتن تعریف و تمجید

❌ دایره روابط به شدت محدود

❌ فقط دنبال منافع خودش



گفتگوی منطقی جای گفتگوی ذهنی منفی



پذیرش خود



ارزشمند دانستن خود بر اساس ویژگی های منحصر به فرد خودتان

شما برای اجتماع سودمندی



ویژگی های خاص خودت رو داری



همه آدم ها مشکلاتی دارند.



نظام ارزشی خودتون رو بشناسید و با آنها زندگی کنید

لیست ارزش های خودتون رو بنویسید ✓

همواره با آنها زندگی کنید ✓

ارزش های هر فردی مختص به خود آن فرد است ✓

طبق قانون زیست شناسی



شما در بین چند میلیارد اسپرم برنده شده اید (شانس ۱ به چند میلیارد)

من خودم رو دوست دارم



یه عکس از خودت بزار بکگراند گوشیت



یه ویدئو از خودت و از نگاه بهترین دوستت ببین



به خودت برچسب نزن

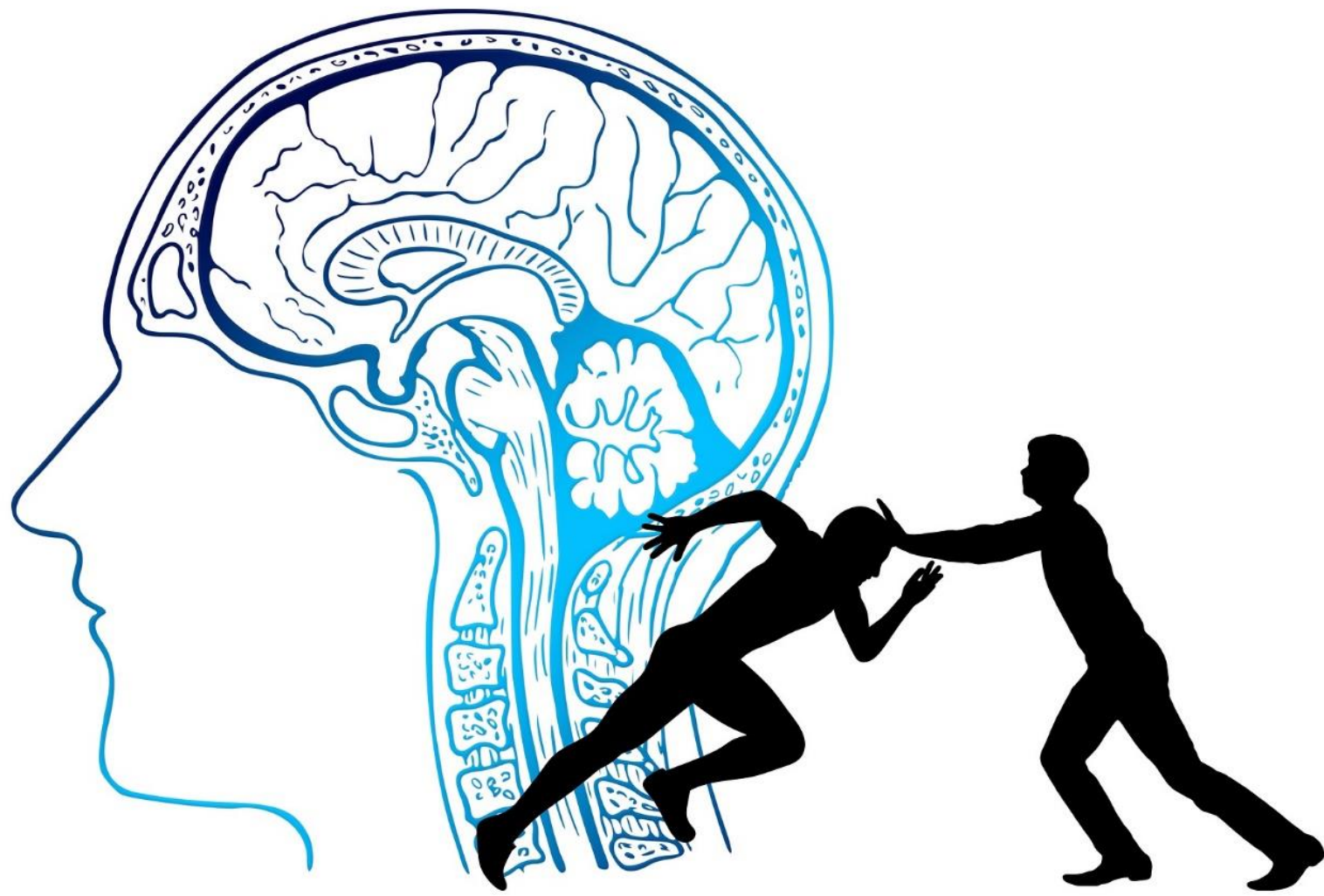




بین آنچه هستی و آنچه اتجام میدی تمایز قائل شو

- شکستن یک ظرف ☒
- دیر رسیدن سر قرار ☒
- سرمایه گذاری اشتباه ☒
- نمره پایین در یک آزمون ☒

رهایی از دام افکار منفی



شما نمی‌توانی افکار متفی رو از بین ببری



امروز چی می گیم؟

۱

- عزت نفس
- راه های افزایش

۲

- اشتباهات محرز
- تکنیک رفع آن ها

۳

- انتقاد
- نحوه مقابله با آن

چند اشتباه محرز



شخصی سازی مشکلات

پذیرش مسئولیت چیزی که به شما مربوط نمی شود

تكتيك حصاريتدى

من مى تونم اين مشكل رو حل كنم؟؟

من بايد اين مشكل رو حل كنم؟



معیارهای دور از دسترس

من باید... من هرگز... من باید همیشه...



تکنیک نرم کردن بیان

من دوست دارم....

من امیدوارم...

پیش قضاوت



تکتیک دادگاه ذهنی

آیا شواهد و مدارک کافی وجود دارد

امکان دارد من اشتباه کرده باشم؟

امکان طرف مقابل در شرایط مطلوبی نباشه؟



مقایسه خود با دیگران



تکنیک مقایسه سیب



فصل اول خودت رو با فصل سیستم زندگی بقیه مقایسه نکن



تمرین

لیست انگیزاننده ها خودتون رو بنویسین ☒

مرور مطالب و شخصی سازی موقعیت ها ☒

نوشتن یه لیست از موفقیت ها و دستاورد ها ☒

نوشتن یه لیست از برجسب هایی که تا به امروز به خودتان زدید ☒