

فایل دوره‌ی بانوان یک‌درصدی



بانوی عزیز به دوره‌ی خودشناسی و رشد فردی "بانوان یک‌درصدی" خوش آمدید. حضور شما در این دوره به معنای پذیرش هفت روز تعهد به خودتان و من به عنوان مربی تان است تا در این هفت روز با حداکثر نظم، مسئولیت‌پذیری و قدرت در دوره حضور فعال داشته باشید.

آیا در هفت روز واقعا می‌توان شاهد تغییر و تحول بود؟
بله. حتماً بازخورد شرکت‌کنندگان قبلی را در سایت ببینید.

این دوره یک دوره به ارزش دو میلیون تومان است که به مدت محدود بصورت هدیه و رایگان تقدیم بانوان عزیز می‌شود.

این فایل شامل معرفی دوره است پس لطفاً حتماً تا پایان مطالعه فرمایید تا بهترین نتیجه را از سرمایه‌گذاری زمان خود روی این دوره ببرید.

اطلاعات کله دوره:

این دوره شامل ۷ جلسه ی آموزشی آنلاین و ۱ جلسه ی اختتامیه است.

در طول این ۷ روز تلاش کنید تا در **کلاس های آنلاین** حضور داشته باشید.

اگر به هر دلیل نتوانستید در یک جلسه حضور پیدا کنید حتما **فایل صوتی** جلسه را در کانال تلگرام دوره

قبل از جلسه ی بعدی گوش بدید.

تحلیل **انیمیشن روح** را خواهیم داشت.

هر روز یک فایل **شکرگزاری** را گوش داده و تمرینات آن را انجام دهید.

هر روز **برنامه ی روزتان** را بنویسید (نمونه ای برایتان گذاشتم تا ایده بگیرید)

فایل های صوتی **"مناجات"** و **"من"** را حتما هر روز گوش بدید.

تمرینات انتهای هر جلسه را حتما تا حد امکان انجام دهید اما اگر نرسیدید هیچ

جای نگرانی و خودگویی منفی وجود ندارد.

نوشتن معناها و چرایی های زندگی و مرور آنها به شدت به انگیزه درونی شما کمک

می کند.

هر دوره ی بانوان یک درصدی با دوره قبل تفاوت هایی دارد و می توانید هم

خودتان مجدد شرکت کنید و هم دوستان و عزیزانتان را به این دوره دعوت کنید.

نمونه‌ی برنامه‌ی روزانه

روز :

ندای مربی : قانون ۲۰/۸۰ رو حتما در نظر بگیر!

قسمت اول روز (۶ صبح تا ۱۲ ظهر)

.....

.....

.....

قسمت دوم روز (۱۲ ظهر تا ۶ عصر)

.....

.....

.....

قسمت سوم روز (۶ عصر تا ۱۲ شب)

.....

.....

.....

ندای مربی : ایده هایی که امروز به ذهنت رسید رو بنویس.

.....

.....

.....

ندای مربی : مهمترین جشن امروزت چی بود؟ (پاداش به خودت رو فراموش نکنیا!)

.....

.....

.....

ندای مربی : برای چه چیزهایی امروز به خودت میگی دمم گرم؟

.....

.....

.....

ندای مربی : یک نکته ی قابل بهبود امروزت چی بود؟

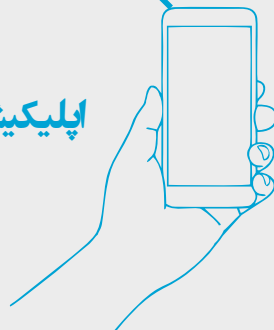
.....

چک لیست پیشنهادی مرے

(۷ روز امتحان کن) :

- ۱- حداقل ۸ دقیقه ورزش
- ۲- شکرگزاری و زمان سکوت
- ۳- مرور معناها و چرایی ها
- ۴- تغذیه آگاہانه و سلامت
- ۵- نفس عمیق و لحظہ ی اکنون
- ۶- اعمالی آگاہانه ، خیر و نیک
- ۷- قدردانی و سپاسگزاری از دیگران
- ۸- مطالعه کتاب یا خلاصہ کتاب
- ۹- گوش دادن بہ پادکست
- ۱۰- تماشای فیلم ارزشمند

اپلیکیشن بوکاپوزاری گوشیت نصب کن



(اگر دوست داری خلاصه ی صوتی و متنی برترین کتاب ها رو داشته باشی)
- در این ۷ روز روزی یک خلاصه کتاب رو بهت پیشنهاد می کنم.
لیست کتاب های پیشنهادی(خلاصه کتاب از اپلیکیشن بوکاپو):

روز اول: ۶ ستون عزت نفس

روز دوم: انگیزه

روز سوم: زمانی برای زن بودن

روز چهارم: قوانین طبیعت انسان

روز پنجم: اثر مرکب

روز ششم: ثروتمند ترین مرد بابل

روز هفتم: زنان زیرک



لیست فیلم‌های پیشنهادی (قرار نیست همه را در ۷ روز ببینید):

۱) کتاب سبز

۲) ترمینال

۳) رستگاری در شائوشنگ

۴) در جست و جوی خوشبختی

۵) ۱۲ مرد خشمگین

۶) مین

۷) ۱۲ سال بردگی

برای دیدن سایر دوره های آموزشی ما روی لینک زیر کلیک کنید و وارد سایت شوید:

۱) دوره جامع مادران یک درصدی (من و فرزندم)

۲) دوره جامع بانوان یک درصدی (مَن برتر)

۳) جلسات کوچینگ خصوصی (من و مربی)

www.AliAbdi.co

اگر سوال یا چالش داشته باشید:

۰۹۱۲۸۳۸۳۹۵۵ خانم ذکریا پور کنارتان هستند