



سلام و درود خدمت دوستان و عزیزان همراه

چکیده جلسه صفرم:

یادمان هست درباره چی صحبت کردیم ؟

- * در مورد قدردانی صحبت کردیم با این تعریف که به جای نداشته ها روی داشته هامون متمرکز باشیم
- * در مورد اهمیت تمرکز و توجه در یادگیری صحبت کردیم
- * در مورد عملگرایی و اقدامگرایی بجای کاملگرایی یا داشتن استانداردهای سطح بالای بدرد نخور صحبت کردیم.

اقدامات:

1. برای خودتون یک دفترچه یا یک جدول قرار بدهید تا هر روز بابت سه چیز خوب قدردانی کنید:

به عنوان پیشنهاد براتون یک جدول هفتگی قرار داده ام.

2. سعی کنید از لابلای این قدردانیها لیستی از داراییهای کوچک و بزرگتون تهیه کنید تا هر از گاهی با مرور آنها بتونید آنها را یادآوری کنید.

3. لیستی از نکاتی که در این جلسه و جلسات بعد براتون جدید بود یا صرفا یادآوری بود تهیه کنید، و ببینید آیا تا حالا اقدام عملی در باره اون انجام دادید یا نه؟ یا چه اقدامی قصد دارید انجام دهید؟

4. بجز یادداشت برداری و مرور مطالب به نظرتون چه روشهای دیگه ای برای افزایش بهره وری وجود دارد؟

شکرگزاری ها	ایام هفته
.....	شنبه
.....	یکشنبه
.....	دوشنبه
.....	سه شنبه
.....	چهارشنبه
.....	پنج شنبه

نمونه جدول شکرگزاری که در اقدام شماره 1 ذکر شده بود.

لیستی که قرار بود از شکر گزاریها تهیه کنید و هر از گاهی آنها را مرور کنید:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14