



سلام و درود خدمت دوستان و عزیزان همراه

## چکیده جلسه چهارم:

یادمان هست درباره چی صحبت کردیم؟

\* در مورد ساخت عادت‌ها و ریز عادت‌ها صحبت کردیم

\* در مورد عملگرایی و چابکی بجای کاملگرایی و توهم دانش صحبت کردیم

\* و کمی در مورد نقش مرپی به عنوان شخص همراهی که برای ما ایجاد تعهد کنه و به ما بازخورد مناسب بده توضیح دادیم.

## اقدامات:

1. 5 تا از خرده عادت‌هایی که می‌خواهین بسازین لیست کنید برای هر کدام یک لنگر یک اقدام کوچک و یک پاداش در نظر بگیرید:

2. یک لیست 5 تایی از کارهایی که قراره بعد از این دوره در موردشون اقدام کنید و به تعویق نندازین تهیه کنید و در درجه اول به خودتون بصورت کتبی متعهد بشین

3. بررسی کنید ببینید از چه کسی یا چه کسانی میتونید به عنوان مرپی در مسیر پیشبرد اهدافتون کمک بگیرید؟ بدون معطلی ازشون در خواست کمک کنید و خودتون را به گزارش دادن و گرفتن بازخورد متعهد کنید.