

تمرینات دوره نقشه راه ثروت

برای یادگیری هر مهارت، تمرین کردن امر ضروری است!

امیرحسین حامدی





1) مراقبه پذیرش

- 2) اضافه گویی گفتار با ضبط صدای خود و نوشتن جملات اضافه
- 3) ربط دادن دو تا کلمه غیرمرتبط به هم و سه دقیقه صحبت راجع به آن
- 4) با دو حرف آخر کلمه، کلمه بعدی را ساختن
- 5) با سرعت زیاد راجع به موضوعی صحبت کردن به مدت زمان 3 دقیقه
- 6) پیدا کردن 30 کلمه که با حرف (مثلا ب) شروع شود در کمتر از یک دقیقه
- 7) فکر کردن و نوشتن داستان‌های مهم زندگی
- 8) نیم ساعت با لنز صحبت کردن تا عادی شدن شرایط (بدون قضاوت خود)
- 9) ضبط ویدیو یک دقیقه‌ای و ارسال برای پشتیبان
- 10) تمرین تشدد گویی
- 11) یادگیری کار با گوگل فرم (دلخواهی)
- 12) فکر کردن به پرکردن منابع عزت نفس و انجام اقدامات موثر (مهم)
- 13) وقت گذاشتن برای خود تا عاشق خود شدن (ورزش، رسیدگی به خود...)
- 14) خوشحال کردن و خدمتگزاری به انسان‌ها، گیاهان و حیوانات...



با کلیک کردن روی آیکون‌ها رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید





- 15) مطالعه کتاب و خط کشیدن زیر کلمات کاربردی برای افزایش دایره واژگان
- 16) نوشتن کلمات جدید و بیان آن‌ها در طول روز
- 17) تصویرسازی استفاده از واژگان جدید در ذهن
- 18) تمرین بلند خوانی از روی کتاب روزانه 5 دقیقه
- 19) هوا انداختن داخل دهان
- 20) با یک نفس شعر خواندن
- 21) بیان جملات سخت مثل کانال کولر، تالار تونل
- 22) تمرین شمع
- 23) تمرین سخنرانی 3 دقیقه
- 24) باز نگه داشتن دست‌ها در زبان بدن
- 25) ساختار کلام با اتصال «چی چرا و...»
- 26) مراقبت از خود با انجام مدیتیشن و خودآگاهی
- 27) تکنیک نفس کشیدن 10-10-4
- 28) تمرینات روزانه جزوه



با کلیک کردن روی آیکون‌ها رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید





(29) تمرین 4 روش تغییر باور (در جزوه جلسه اول نمودار قرار گرفته) مهم

(30) بدون شرط دیگران را دوست داشته باشم

(31) اقدامات مربوط به کارهای نیمه‌کاره (در وبینار گفته شد)

(32) تکنیک از بیرون دیدن خود برای جداسازی افکار

(33) یک جمله مثل «امروز باران میاید» را با احساسات مختلف جلوی آینه یا با دوربین سلفی تمرین کنیم.

(34) با موزیک‌های مختلف تمرینات صدایی انجام دهیم که شامل گفتن حرف مممممم و لالالالالالا و حرکت دادن لب‌ها مثل بازی کودکی

(35) نگه داشتن کاغذ روی دیوار با فوت

(36) تمرین زبان بدن شامل تجسم، مشاهده دیگران و تمرین جلوی آینه

(37) تمرین تنفسی یک تا ده که هر بار یک عدد بیشتر می‌کردیم.

(38) مرور اسلایدهای جلسات

(39) اقدام برای ترس‌ها

(40) تکنیک اجایل



با کلیک کردن روی آیکون‌ها رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید





(41) تنفس دیافراگمی

(42) وقت گذاشتن برای خود تا رسیدن به احساس ارزشمندی

(43) توجه به سلامتی و تغذیه مناسب

(44) عدم نوشیدن آب سرد و نوشابه‌های گازدار یا چای داغ

(45) سکوت به جای ااااا یا حرف‌های اضافه

(46) پانتومیم

(47) بخش بخش گفتن کلمات سخت مثل گوگل آنالیتیکس

(48) گفتن کلمه کند زدن با ریتم (برای ترس از سخنرانی)

(49) نوشتن درد و رنج‌هایی که بخاطر کم‌رویی و خجالت کشیدیم

(50) تکنیک هجوم

(51) بغل کردن عزیزان زندگی و ابراز محبت به آن‌ها

(52) خرید به مقدار کم مثلاً خرید یک موز

(53) نوشتن موفقیت‌ها و دستاوردها

(54) رفتن به موقعیت‌های جدید (ایجاد چالش جدید برای خود)



با کلیک کردن روی آیکون‌ها رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید





- 41) ابتدا تحسین و بعد انتقاد
- 42) تمرین چهارگام نه گفتن
- 43) تمرین درخواست از دیگران
- 44) تمرین سر صحبت را باز کردن
- 45) پیدا کردن برچسب‌هایی که به خود زدیم مثل فداکار، دوست واقعی یا...
- 46) تمرین بخشش دیگران
- 47) استفاده از تکنیک پیانو (تمرین ذهنی برای یادگیری مهارت)
- 48) پیدا کردن ناحیه‌های امن زندگی
- 49) نمره دادن به 8 چرخ زندگی و ارتقا نمرات کم
- 50) نوشتن اقدامات خروج از ناحیه امن



با کلیک کردن روی آیکون‌ها رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید





برای مشاهده فیلم‌های جلسات مراحل پایین را انجام دهید
سایت بهارمن « پل کاربری » دوره‌های خریداری شده « مشاهده فایل‌ها

ممنون بابت بازخوردها و حس خوبی که به ما می‌دهید. من؛ به همراه تیم
بهارمن با عشق و افتخار در خدمت شما هستیم.
اسلایدهای آموزشی جلسه دوم در سایت قرار گرفته است. همچنین می‌توانید
با کلیک روی دکمه پایین اسلایدها را دانلود کنید.

دانلود اسلایدهای دوره

دوره بعدی مجموعه آموزشی بهارمن (حضوری)



زندگی یه بازیه؛ یادش بگیریم