

کتاب دستیابی به غیر ممکن ها
فصل: رازهای ذهن و بهبود
رشد فردی

۱-۱ چرایی زندگی رهایی از چرخه
دوران زندگی

- ۱-چرایی زندگی ؟رهایی از چرخه دوران و زندگی و عادت ها
- ۲-دوران زندگی و عادت ها
- ۳-راهکار های رهایی از چرخه تکرار
- ۴-تمرین عملی. شماره ۱
- ۶-جمع بندی

۱-۲کنترل ذهن مثبت برای رسیدن
به اهداف

- ۱-کنترل ذهن برای رسیدن به اهداف
- ۲-چرا هدف گذاری مهم است ؟
- ۳-کنترل ذهن و رسیدن به اهداف
- ۴-روش برنامه ریزی ضمیر ناخوآگاه
- ۵-لینک کتاب معجزه تغییرات مثبت
- ۶-تحقق اهداف با تکنیک woop
- ۷-استراتژی رسیدن به اهداف
- لینک دوره تسلط بر اهداف دکتر ربانی
- تمرین عملی شماره ۲

۱-۳شناخت خود و توانمندی ها و ارتقای
اعتماد به نفس

- ۱-مقدمه شناخت خود و توانمندی ها
- ۲-چرا شناخت خود اهمیت دارد
- ۳-تست شخصیت شناسی mbti
- ۴-تست عزت نفس کویر اسمیت
- ۵-تمرین عملی شماره ۳

۱-۴چرخه فلج ذهنی از کمال
گرایی تا اهمال کاری

- ۱-تله کمال گرایی چیست ؟
- ۲-چرا اقدام نکردن از حرکت کردن راحت تر است ؟
- ۳-چرا اهمال کاری اتفاق می افتد
- ۴-است اهمال کاری تاکنم
- ۵-تست کمال گرایی هیل