

سلام مهربون.

امیدوارم آموزش صوتی شماره ۱ رو که برای تو ساختم و از نکات ابتدایی و مهم در اون صحبت کردم رو، اقلا دو سه بار گوش داده باشی.

نکته مهم و اولیه در این آموزش تمرکز روی موضوع **احساسه!**

**خیلی جاها شاید شنیده باشی که باید برای دریافت هر چیزی ارتعاشش رو ارسال کرد.**

ارتعاش ارتباط عمیقی با احساس داره. به طوری که احساس تو مشخص میکنه که چه ارتعاشی داری از خودت ساطع می کنی.

امروز میخوام دو تا کار مهم رو انجام بدی و تا این دو کار رو انجام ندادی لطفاً به سراغ جلسه دوم نرو. آخه میخوایم شالوده ها رو بسازیم!

**کار اول** که ازت میخوام اینه که به این فکر کنی که توی زندگیت تا به امروز:

👉 چقدر به احساسات توجه داشتی؟

👉 اون احساسات برات چی آوردن؟

👉 بعد از اون تجربه های احساسی چی تو زندگیت اومده یا رفته؟

**کار دوم** هم اینه که میخوام، به احساسات امروز توجه کنی و در دفتر توسعه فردی شادزیستی خودت یادداشت کنی و به سوالات زیر پاسخ بدی:

👉 امروز من چه احساساتی رو تجربه کردم؟

👉 احساسات غالب من چی بود؟

👉 این احساسات برای چه موضوعی و چرا تولید می شد؟

👉 با توجه به آموزه های صوتی و چکاپ، این احساسات دارن چی رو به من نشون میدن؟

میدونم اگر این تمرین رو انجام بدی، شگفت زده میشی! پس براش وقت بگذار. این تمرین و پاسخ هاش در کل دوره مد نظرمونه. پس کم نذاری یه وقت!



## نکته‌های مهم این جلسه

- احساسات دقیقاً نشون میدن که توجه تو به چی جلب شده!
- احساس نشون میدن که تو در مسیر رسیدن به چی هستی؟ خواسته‌ها یا ناخواسته‌ها؟
- گاهی تنها مانع تو در رسیدن به خواسته‌ها، فقط احساسه!
- وقتی حالت بهتره، ایده، راه‌حل و الهام بیشتر میاد.
- تمرکز روی کمبود = دیدن کمبودهای بیشتر.
- تمرکز روی خوبی‌ها = آرامش و احساس بهتر.
- یه تغییر کوچیک تو توجهت، می‌تونه حال یه روز تو کامل عوض کنه.

## یه یادآوری مهم (از من به تو)

نتیجه‌های بزرگ همیشه از همین تمرین‌های کوچیک شروع میشه.

لازم نیست سخت باشه؛ همین چند دقیقه توجه آگاهانه می‌تونه کم‌کم حالتو بهتر کنه و نگاهت به زندگی رو عوض کنه.

**شاد و معنادار زندگی کنی**



رسانه توسعه فردی - معنوی شادزیستی - 

تماس هر لحظه با کوچ مجموعه: ۰۹۳۳۳۳۶۴۴۴۶۶ 