

سرفصل دوره دل آرام

روش های تزریق شادی و
همیشگی در زندگی



جلسه	موضوعات مورد بررسی	مدت
مقدمه	مقدمه و نکات اولیه	۹ دقیقه
جلسه ۱	مقدمه ای بر شادی درون چیستی شادی 2 تمرین برای شروع جرقه های شادی و آماده سازی برای تغییر حس و حال	۱۵ دقیقه
جلسه ۲	توجه به داشته ها و عدم توجه افراطی به شادی در دنیا برای حس و حال خوب همه چیز مهیا است..	۱۰ دقیقه
جلسه ۳	توجه به نیمه های پر لیوان زندگی .. چند مراقبه برای کاهش حس غمگینی	۱۱ دقیقه
جلسه ۴	راز مشترک شاد بودن و با نشاط بودن اغلب و بالای 99 درصد از افراد مسن در اروپا و آسیا چی بوده؟	۱۱ دقیقه
جلسه ۵	چطور با پول شادی و برکت بخریم؟	۱۷ دقیقه
جلسه ۶	چطور مود شادی و نشاط مون رو تغییر بدیم	۱۸ دقیقه



سرفصل دوره دل آرام

روش های تزریق شادی و
همیشگی در زندگی



	چکار کنم 10 سال دیگه شاد تر باشم؟	
۱۱ دقیقه	مدیریت ارتباطات برای نشاط و شادی	جلسه ۷
۱۰ دقیقه	مدیریت کارمای شادی، از طریق گفتار	جلسه ۸
۸ دقیقه	شاد بودن به سبک قدر دان ها	جلسه ۹
۱۰ دقیقه	موانع شاد بودن از طریق ذهن و افکار. بنگر چه می کاری، تا بدانی چه درو می کنی.	جلسه ۱۰
۸ دقیقه	مثبت اندیشی یعنی چی؟ تعریف عملی و شفاف مثبت اندیشی؟	جلسه ۱۱
۱۴ دقیقه	چطور بر رخوت حال مون غلبه کنیم؟ چه تمرین هایی دیگران کردن و موفق شدن؟ درسته ای آموزش بیشتر برای مثال از شکست عشقی استفاده کرده ولی شما می تونین برای هر گونه افسردگی و رخوت ازش استفاده کنید.	جلسه ۱۲
۱۰ دقیقه		جلسه ۱۳
۸ دقیقه	مدیریت استرس در تنظیم نشاط	جلسه ۱۴
۷ دقیقه	تنظیم نظام دیدن و بینش در شادی	جلسه ۱۵
۲۷ دقیقه	تنظیم نظام افکاری و انرژی در نشاط و شادی	جلسه ۱۶



سرفصل دوره دل آرام

روش های تزریق شادی و
همیشگی در زندگی



۸ دقیقه	تنظیم ورودی ها و رصد ها برای تبدیل شدن ب آدمی با دل آرام تر	جلسه ۱۷
۲۲ دقیقه	چطور تنهایی شادتری داشته باشیم و قوی تر شویم؟	جلسه ۱۸
		جلسه ۱۹
۱۱ دقیقه	تنظیم احساس منصفانه در شکست ها و بحران ها	جلسه ۲۰
۱۱ دقیقه	چطور دوربین ناراحتی سنج مان را با دیدگاه افزایشی عجین کنیم و شاد شویم	جلسه ۲۱
۱۲ دقیقه	ضرورت های انکار نشدنی شادی در زندگی امروزه . این ۴ عنصر را داری؟	جلسه ۲۲
۱۱ دقیقه	تمام آن چه باید برای افزایش کیفیت شادی تان به معجون اولیه تان اضافه کنید	جلسه ۲۳
۸ دقیقه	چطور با بیماری شادتر باشیم ؟ چرا وقتی بیمار هستیم میزان شادی مان کمتر است ؟ راه حلش چیه ؟	جلسه ۲۴
۹ دقیقه	پول و شادی و کسب و کار؟!	جلسه ۲۵
۲۵ دقیقه	چطور افزونه های خوشی و شادی به زندگی مون اضافه کنیم؟	جلسه ۲۶



سرفصل دوره دل آرام

روش های تزریق شادی و
همیشگی در زندگی



۲۰ دقیقه	چطور قدرت بازگشتی شکرگزاری و قدرشناسی را در زندگی خودم چند برابر بیشتر و سریع کنم؟	جلسه ۲۷
۱۲ دقیقه	چطور در کسب و کار با تغییر روحیه درآمد بیشتری داشته باشیم؟ نتایج شادی روی درآمد ما چیه و کلا برای کارفرماها و کارمندا چه توصیه ای میشه کرد؟	جلسه ۲۸
	تا جلسه ۴۰ به محض برگزاری در سایت ارایه می شود.	جلسه ۲۹
		جلسه ۳۰
		جلسه ۳۱
		جلسه ۳۲
		جلسه ۳۳
		جلسه ۳۴
		جلسه ۳۵
		جلسه ۳۶
		جلسه ۳۷
		جلسه ۳۸
		جلسه ۳۹
		جلسه ۴۰



سرفصل دوره دل آرام

روش های تزریق شادی و
همیشگی در زندگی



هزینه دوره دل آرام (شادی و نشاط) در تخفیف ویژه شادزیستی ۱۵۰ هزار تومان می باشد.

برای دریافت این دوره
آموزشی با ارسال پیام به
شماره ۰۹۰۳۰۲۸۰۰۷۸ در
تلگرام و یا واتس اپ،
پرداخت کارت به کارت و
امن تری داشته باشید.

