

سرفصل دوره حس صورتی



چطور خودم را بیشتر دوست بدارم؟
راهکار عزت نفس و خود احترامی

جلسه	موضوعات مورد بحث در هر جلسه	مدت
جلسه ۱	مقدمه - نیازمندی ها - تعریف خود دوستی و عزت نفس و آنچه برای شروع باید بدانید	۱۱ دقیقه
جلسه ۲	3 نوع خود دوستی و عزت نفس	۱۳ دقیقه
جلسه ۳	<ul style="list-style-type: none">• 6 حوزه از خود دوستی• تبیین شرایط شما در حیطه عزت نفس	۱۵ دقیقه
جلسه ۴	شروع به شناخت و تغییرات فیزیکی و ذهنی در مورد باورهای چسبیده به ذهن	۹
جلسه ۵	استفاده از عبارت های تاکیدی برای برداشتن موانع دوست داشتن خود	۲۱
جلسه ۶	چطور با عبارت های تاکیدی همراهی کنیم تا تغییر کنیم؟	۱۲
جلسه ۷	<ul style="list-style-type: none">• چرا عبارت های تاکیدی روی من اثر نداره ؟• شناخت موانع و راهکارها	۹ دقیقه
جلسه ۸	چطور عبارت تاکیدی بسازیم؟	۷ دقیقه



سرفصل دوره حس صورتی



چطور خودم را بیشتر دوست بدارم؟
راهکار عزت نفس و خود احترامی

۱۳ دقیقه	چطور قدرت عبارت تاکیدی را بیشتر کنیم و زودتر نتیجه بگیریم؟	جلسه ۹
۷ دقیقه	حس خود ارزشی با مسئولیت پذیری در مورد انتخاب ها و زندگی خود	جلسه ۱۰
۱۹ دقیقه	<ul style="list-style-type: none">• دیگران در مورد بدن تو چه فکر می کنند؟• چطور نظر دیگران را در مورد بدن خود تغییر دهیم	جلسه ۱۱
۹ دقیقه	افزایش حس خوب و یا کاهش حس خوب به خوراک تو! یعنی همنشین هات هم ربط داره ..	جلسه ۱۲
۱۰ دقیقه	صحبت کردن با عوامل کاهنده حس صورتی تو را قدرت می بخشد.	جلسه ۱۳
۸ دقیقه	<ul style="list-style-type: none">• حذف و اضافه های ارتباطی برای افزایش حس صورتی• با چه کسانی باشیم تا بیشتر از خودمان خوشمان بیاید؟• مهندسی ارتباط برای بهبود حس خوب و خود ارتباطی	جلسه ۱۴



سرفصل دوره حس صورتی



چطور خودم را بیشتر دوست بدارم؟
راهکار عزت نفس و خود احترامی

۷ دقیقه	<ul style="list-style-type: none">• تحسین هایی که تا کنون شنیده ای چه کاری با تو می کند.• چطور حس منفی در مورد بی کفایتی مان را به حس مثبت تبدیل کنیم	جلسه ۱۵
۸ دقیقه	چطور حس بی لیاقتی ها و خود کم تر بینی هایم را با نشانه ها مثبت کنم؟	جلسه ۱۶
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۱۷
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۱۸
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۱۹
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۰
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۱
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۲
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۳
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۴
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۵
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۶
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۷
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۸



سرفصل دوره حس صورتی



چطور خودم را بیشتر دوست بدارم؟
راهکار عزت نفس و خود احترامی

	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۹
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۰
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۱
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۲
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۳
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۴
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۵
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۶
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۷
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۸
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۹
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۴۰



سرفصل دوره حس صورتی



چطور خودم را بیشتر دوست بدارم؟
راهکار عزت نفس و خود احترامی

هزینه دوره حس صورتی (چطور خودم را بیشتر دوست بدارم)، 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.

