

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تمرین های کاربردی

فایل هشتم

(گام پنجم من دوست داشتم)



 Saeedpourandi.com

 @saeedpourandi

حداقل پنج بار به مدت یک دقیقه در آینه عاشقانه به خودتان خیره شوید.



- لبخند بزنید.
- به چشمانتان نگاه کنید.
- با یک صفت خوب خودتان را صدا کنید.

...

...



ده نکته مثبت که در ظاهر خود می بینید بنویسید و در پایان خصوصیت مثبت خود سه بار بنویسید سپاسگزارم.



--۱ ●
--۲ ●
--۳ ●
--۴ ●
--۵ ●
--۶ ●
--۷ ●
--۸ ●
--۹ ●
--۱۰ ●

