

چگونه عملگرا شویم؟



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

چگونه عملگرا شویم؟

در کتاب چگونه عملگرا شویم مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ چطور تمرین کردن عملی رو تجربه کنیم؟
- ✓ چه عواملی جلوی اجرایی کردن تمریناتمون رو میگیره؟
- ✓ چرا تمرین کردن عملی مهم‌ترین کار شما در زندگیست؟
- ✓ مهارت‌های تخصصی شما با تمرین کردن به وجود میاد
- ✓ چطور از خودمون سؤال کنیم تا تمرین کردن رو یاد بگیریم
- ✓ نکته بسیار ارزشمند و تاثیرگذار در زندگی شما



چطور تمرین کردن عملی رو تجربه کنیم؟

خیلی از دوستان نمیدونن که چطور تمرین کردن عملی رو در زندگیشون پیاده کنن تا بتونن ضمن تمرین کردن عملی به صورت عینی در زندگیشون با مسائل زندگیشون روبرو بشن که درین کتاب به این موضوع می‌پردازیم با تمرین کردن عملی خودمونو برای شرایط جدید زندگیمون به صورت عملی آماده کنیم.

داخل تموم کتاب‌هایی که ما تا الان تولید کردیم همیشه سؤالات و تمریناتی و داخل اونا قرار دادیم و این تمرین‌ها و سؤالات رو بایستی انجام بدیم اما چرا ما داخل کتاب‌ها میایم این سؤالات و تمرین‌ها رو طراحی می‌کنیم؟

چون شما به تمرینات و راهکارهای اختصاصی نیازمندین!

عوامل عدم اجرایی شدن کارهامون

بزارید با یک موضوع که چند وقت پیش بهش برخورد کردم شروع کنم که یک دوست اومد و گفت که من دیگه این شرایط رو دوست ندارم و دوست دارم زندگیم تغییر کنه و ...

درواقع یک خواسته‌ای داشت که اکثر ما انسان‌ها اونارو می‌خوایم اما سؤالی که من ازش پرسیدم این بود چقدر به سؤالات و تمرین‌های داخل آموزشی گوش میدی و اونارو انجام میدی؟

جوابی که داد این بود که یک عامل جلوی من رو برای انجام دادن این آموزش‌ها میگیره و درست می‌گفت همیشه یک عامل وجود داره که جلو حرکت کردن مارو بگیره، اما بهش این نکته رو گفتم که تغییر کردن و انعطاف‌پذیر شدن درونی آروم آروم صورت میگیره و

چگونه عملگرا شویم؟

تمرین کردن و فکر کردن همیشه این موضوع رو کم کم در خودمون ایجاد کنیم و اون رو رشد بدیم.

آموزش راهکارهای تمرین کردن عملی در مسیر موفقیت



www.pba1.com

آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE BELIEVE ACADEMY

پس تمرین‌ها و سؤالات در واقع باعث میشه که ما کم‌کم خودمون رو بشناسیم و در همون مسیر کم‌کم تغییرات رو در خودمون و زندگیمون ایجاد کنیم و هیچ‌وقت در زندگی هیچ اتفاقی به صورت یهویی نیوفته و هیچ‌وقت یهویی زندگی کسی تغییر نمیکنه ما بایستی تکامل رو در این مسیر طی کنیم.

تمرین کردن عملی مهم‌ترین کار زندگی

هیچ رفتار و عادت در درون ما یهویی شکل نگرفته که ما بخوایم یهویی اونارو از بین ببریم پس وقتی در هر آموزشی به یک سؤال و یک تمرین برخورد کردین کمی صبر کنید به اون موضوع فکر کنید رو انجام بدید.

چون درک اصلی و مفهوم اصلی اون آموزش داخل اون تمرین و اون سواله و همین نکته باعث میشه که بعد از عملی کردن اون تمرین بتونم درک بهتری از این

چگونه عملگرا شویم؟

موضوع پیدا کنیم اگر میخواید هر چیزی داخل زندگی‌تون تأثیر بذاره و در بلند مدت باعث تغییر رفتار و عادت‌های شما بشه بایستی اون رو انجام بدید و تمرین کنید.

آموزش راهکارهای تمرین کردن عملی در مسیر موفقیت



www.pba1.com

آکادمی مجازی باور مثبت POSITIVE BELIEVE ACADEMY

ایجاد مهارت‌های تخصصی با تمرین کردن

خیلی از مهارت‌های زندگی با تمرین کردن به وجود میاد و ما میتونیم به اون مهارت دست پیدا کنیم کسی که اعتماد به نفس نداشته و الان به شخص با اعتماد به نفس،

با تمرین و عمل کردن به آموزش‌هایی که دیده به اعتماد به نفس رسیده یک فردی که ما اون رو سخنران خوبی میدونیم با تمرین تبدیل به یک سخنران خوب شده است.

این موضوع در جنبه‌های درونی هم کاربرد داره یک ذهن مثبت یک باور مثبت با تمرین به دست میاد حالا هر چقدر میخواد یک ذهن منفی باشه، با تمرین و تکرار ما میتونیم اون ساختار رو تغییر بدیم و دقیقاً

چگونه عملگرا شویم؟

با فکر کردن به این موضوعات اهمیت تمرین کردن و اجرای کردن اونارو داخل زندگیمون درک می‌کنیم .

آموزش راهکارهای تمرین کردن عملی در مسیر موفقیت



www.pba1.com

آکادمی مجازی باور مثبت POSITIVE BELIEVE ACADEMY

نحوه سوال برای یادگیری تمرین کردن

به این سؤال فکر کنید و جواب‌های که به ذهنتون میرسه رو بنویسید چقدر به دانسته‌های داخل آموزش‌های عمل می‌کنید و اونارو در زندگیتون به کار می‌برید؟

اگه یک نفر بهتون بگه که با انجام دادن این تمرین‌های و جواب دادن به سؤالات تموم زندگیتون تغییر میکنه بازهم اینطوری این مسیر رو ادامه می‌دید و به سؤالات و تمرینات نگاه می‌کنید؟ چقدر آموزش‌ها رو جدی می‌گیرید؟

چقدر برای تمرینات وقت می‌زارید؟ از سبک زندگی و نتایج الان زندگیتون چقدر راضی هستید؟ وقتی به همین موضوعات نگاه می‌کنیم می‌بینیم خیلی وقت‌ها ما اینارو جدی نمی‌گیریم ولی در درون دوست

چگونه عملگرا شویم؟

داریم یک نتیجه تازه‌ای رو بگیریم و این در حالتیه
که نتیجه یک رابطه مستقیم با این عمل‌ها داره.

آموزش راهکارهای تمرین کردن عملی در مسیر موفقیت

www.pba1.com



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY



نتیجه=تمرین کردن عملی

خیلی جاها این موضوع رو گفتم که نتیجه پشت اقدام کردن شما قرار داره.

اما در زندگی با یک نگاه ساده به اقداماتی که داریم و سبک زندگیمون خیلی راحت میشه حدس زد که در زندگی چی چیزهای رو تجربه می‌کنیم.

زمان که میایم تمرین‌ها رو داخل زندگیمون انجام میدیم در واقع داریم عمل‌های تازه‌ای رو پیش می‌بریم و همین عمل‌های تازه باعث میشه که نتایج زندگی ما هم تازه بشه و واقعیت‌های تازه‌ای رو تجربه کنیم.

نکته بسیار تاثیرگذار در زندگی شما

دوست عزیز که داری این مطلب رو میخونی و گوش میدی تمرین کردن و تغییر سبک زندگی نیاز به کار

چگونه عملگرا شویم؟

خاصی نداره فقط بایستی تو این موضوع رو بخوای و برای تغییر دادن مسیر زندگیت تصمیم بگیری و اونوقت هر کاری برای ادامه مسیر لازم داشته باشی رو انجام میدی.



و این میتونه بهترین کاری باشه که در زندگیت انجام میدی و در آینده نتیجه این خواستن و تصمیم رو داخل زندگیت برداشت کنی و این قشنگترین لحظه آیه که میتونید داخل زندگی تجربه کنید.

جمع بندی آموزش و کلام پایانی

این کتاب رو آماده‌سازی کردیم که اهمیت تمرین‌ها و سؤالات رو بگیریم و بتونیم تأکید کنیم روی این موضوع چون یکی از تأثیرگذارترین موارد داخل زندگیست،

امیدوارم با جدیت بهتر و درک بهتر این مسیر رو ادامه بدید و همیشه به بهترین‌ها داخل زندگیتون برسید.

هر جای هستید به خدا میسپارمتون

دوستتون داریم

در پناه حق

یا حق.