

عضواتحادیه | **پاسارگادبار** | سناباد | ۳۸۴۶۲۵۲۵ | احمدآباد | ۳۸۴۶۳۷۱۰ | بهشتی | ۳۸۴۶۳۷۱۲ | کوهسنگی | ۳۸۴۶۳۷۱۱ | شهر، شهرستان | مدیرت عباسی پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ | مجریه انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد)

**حجت بار**  
 ۱۸۱۱  
 شماره تماس  
 ۴ رقمی  
 www.hojat-bar.com  
 آقایی ۰۹۱۵ ۲۰ ۲۰ ۲۰۱

املاک مشهد  
 جرثقیل - لیفتراک  
 جرثقیل دوستان  
 شبانه روزی  
 جرثقیل سبک و سنگین  
 ۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷  
 زمین  
 پذیرش تلفنی آگهی  
 ۳۷۰۱۰

**الماس بار**  
 تخفیف ویژه  
 ۱۰۰ ضمانت  
 تمام نقاط (شهر، شهرستان)  
 خاور مسقف، نیسان، وانت  
 کارگر ماهر - بدون حاشیه  
 ۰۹۳۳۱۱۵۱۷۰۰  
 ۳۸۵۲۳۰۳۰

حمل و نقل  
 اتوبار و وانت بار

پزشکی و زیبایی  
 نگهداری کودک و سالمند

**ایمنی ضامن سلامت است**

صفی آباد - جلدک  
 چاهشک - خرید نقدی یک روزه  
 ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷  
 طوطیان

نیازمندیهای خراسان  
 با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی  
 تمامی نیازهای روزانه شما

**ملت بار مشهد**  
 خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای  
 ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

خانواده هیراد  
 اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا  
 کودک و کار در منزل، احمدآباد  
 ۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲-۳۸۴۷۴۲۲۹

# ۱۳ راهکار برای افزایش انگیزه

- موفقیت‌های گذشته را به یاد بیاورید
- از شبکه‌های اجتماعی دوری کنید
- به چیزهایی فکر کنید که از داشتنشان شکرگذارید
- کاری را انجام دهید که خوشحالتان می‌کند

- مقایسه ناسالم نکنید
- از گذشته درس بگیرید
- ورزش کنید
- هدف‌های بزرگ داشته باشید

- هدف گذاری کنید
- فهرستی از دلایلی که می‌خواهید به آن هدف دست پیدا کنید، تهیه کنید
- لیستی از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید
- هدفتان را به اهداف کوچکتری تقسیم کنید
- زمانی را به تفریح اختصاص دهید



www.behdasht.news

www.behdasht.news



www.behdasht.news

www.behdasht.news