

شهر، شهرستان مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶

کوهسنگی

بهشتی

احمدآباد

سناباد

مجزبه انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (بوشن سراسری مشهد)

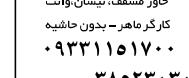
۳۸۴۶۳۷۱۱

۳۸۴۶۳۷۱۲

۳۸۴۶۳۷۱۰

۳۸۴۶۲۵۲۵

۳۸۴۶۲۵۲۵



- موقیت‌های 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

۱۲ راهکار برای افزایش انگیزه

- 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

- مقایسه ناسالم نکنید

- از گذشته درس بگیرید

- ورزش کنید

- هدف‌های بزرگ داشته باشید

www.behdasht.news

www.behdasht.news

بهداشت نیوز

www.behdasht.news

www.behdasht.news