

سرعت دقت آرامش

www.37010.ir سفارش آگهی ۲۴ ساعته در



- موفقیت‌های گذشته را به یاد بیاورید

- از شبکه‌های اجتماعی دوری کنید

- به چیزهایی فکر کنید که از داشتنشان شکرگزاری

- کاری را انجام دهید که خوشحالتان می‌کند

۱۳ راهکار برای افزایش انگیزه

- مقایسه ناسالم نکنید

- از گذشته درس بگیرید

- ورزش کنید

- هدف‌های بزرگ داشته باشید

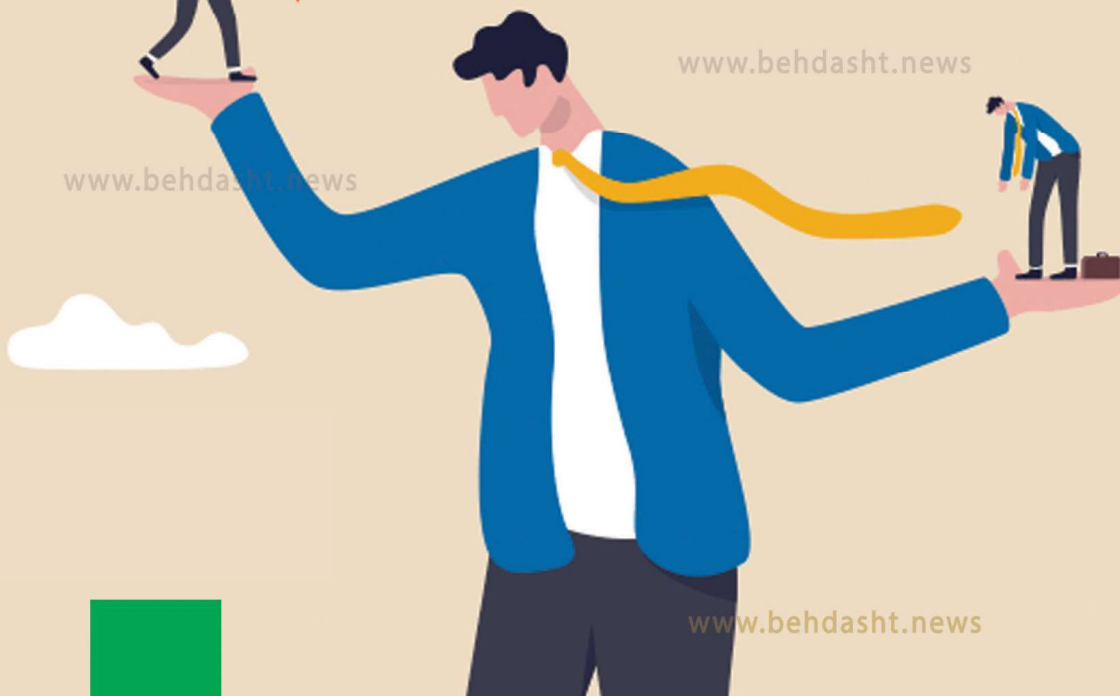
- هدف گذاری کنید

- 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