

تکالیف و بینار «قدم صفر در هریگری، عبور از ترس»

با توجه به فرمول 3c که در وینار گفته شد، این ۳ تکلیف رو کامل و با تمرکز انجام بدین و به اکانت پشتیبانی (۰۹۰۰۲۸۱۱۳۲۰) ارسال کنید.

تکلیف اول - شناسایی و نوشتن ترس

روی یک کاغذ (ترجیحاً A4) سه بخش افقی بکش و بنویس:

۱- بزرگ‌ترین ترس یا مانع ذهنی من: (مثال: «شاگرد نمیاد»، «درآمد کم دارم»، «می‌ترسم اشتباه کنم»)

۲- اگر این ترس نبود: (مثال: «همین فردا کلاس تمرین برگزار می‌کردم»، «به ۵ نفر پیشنهاد همکاری می‌دادم»)

۳- یک قدم کوچک همین هفته: (مثال: «به دو دوست نزدیکم پیام میدم برای یک جلسه رایگان»، «یک پست معرفی خودم در اینستاگرام می‌گذارم»)

هدف این تمرین: ذهنت روشن میشه که بین ترس و عمل فقط یک «قدم کوچک» فاصله هست.

*این تمرین رو میتونی توی تمام مراحل زندگی استفاده کنی



تکلیف دوم - تمرین مواجهه کوچک

یکی از قدم‌های کوچکی که در بخش قبل نوشتی رو همین امروز شروع کن. از شروع کارت یک عکس یا ویدئو بگیر (حتی اگر ساده باشه مثل نوشتن برنامه روی کاغذ یا پیام دادن به یک نفر) و برای پشتیبانت بفرست.

هدف این تمرین: بهانه‌ای برای اقدام فوری تو و نظاره کردن اینکه، از اقدام های کوچک شروع همیشه

تکلیف سوم - طراحی نقشه ۷ روزه

یک جدول ۷ خانه‌ای بکش (هر خانه رو برای یک روز هفته بذار). برای هر روز یک «قدم کوچک» بنویس که تو رو به مربی‌گری نزدیک کند.

مثال:

روز ۱: تکمیل فرم رزومه ورزشی خودم
روز ۲: پیدا کردن ۲ نفر برای جلسه رایگان
روز ۳: تمرین عملی طراحی تمرین در خانه
روز ۴: مطالعه یک فصل از کتاب تخصصی
روز ۵: ضبط یک ویدئو کوتاه معرفی خودم
روز ۶: ارسال پست معرفی در اینستاگرام
روز ۷: جمع‌بندی و بازخورد گرفتن از پشتیبان

هدف این تمرین: ایجاد یک «نقشه عمل» که ادامه‌دار باشد، نه فقط یک اقدام لحظه‌ای.

این اکشن پلن رو برای هفته های بعدت هم بنویس و ادامه بده



تمام ۳ تکلیفی که بهت دادم رو اجرا کن و برای پشتیبانی بفرست، به بهترین شکل
ممکن بهت بازخورد میدن

t.me/dr_yousefiiii

09002811320

توی دایرکت کانال هم لازم بود، پیام ارسال کن
اونجارو خودم میخونم

