

هه → ١٥٥هه

① ارزش کمی زمانه ↑

بسی از ١٥٥هه

٣٥٥هه

② ارزش کیفی زمانه ↑

دهم	300 shi
پانزدهم	300 shi
اول ژانویه	300 shi

③ این سه ١٥٥هه اول ژانویه!

900 shi → ١/٢

100 shi

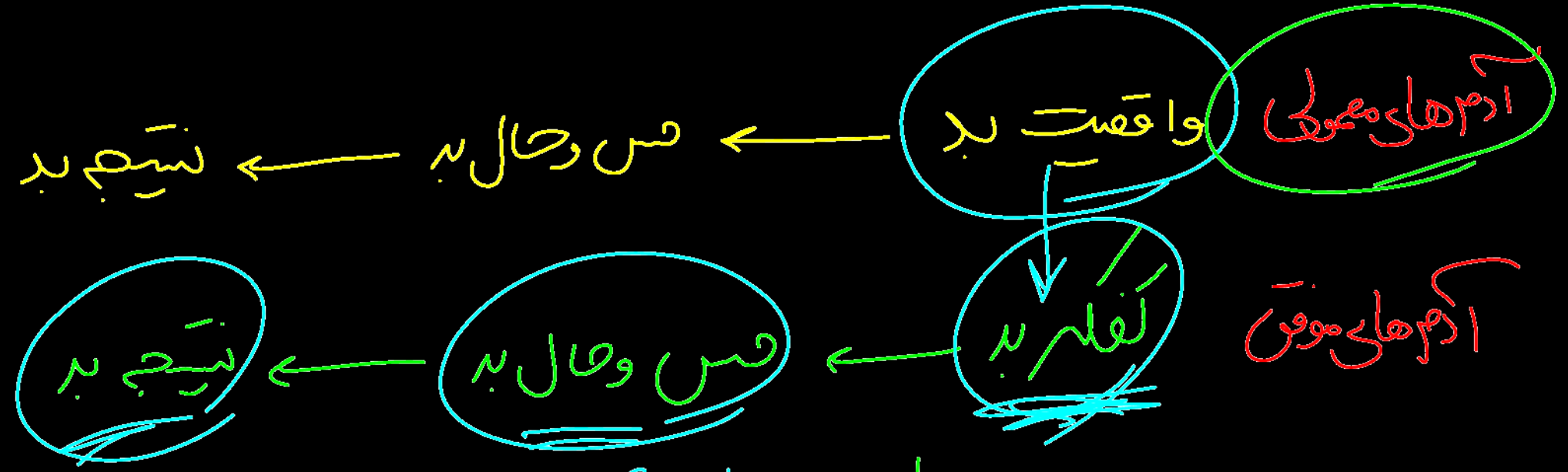
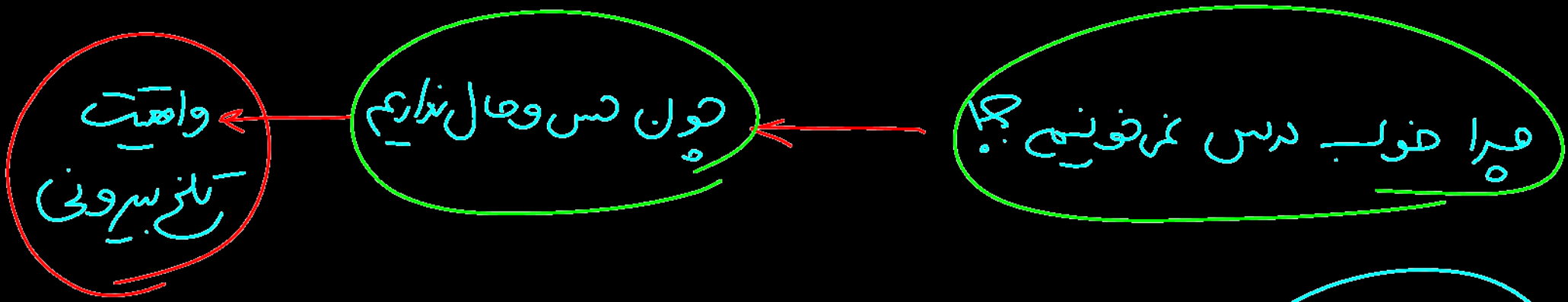
1000 shi

900

① کیں بجاہ را ابرا کردند!

② آرامش!

سوار + آرامش = سبب نلو



عبره از خواب درس نمیخونیم چرا
 چگونه حال اینها بهتر است؟

راحتکارهای انرژی مستقیم

اصلاح من و حال

اصلاح طرز فکر

- ۱) حالت فیزیکی بد
- ۲) ورزش ۱۵ x ۲
 - پیاده روی سریع
 - ورزشهای کشتی و پارونگی
 - اسب
- ۳) تغذیه
 - مواد لبنی نبرد و fast food
 - داروها
 - میوه و سبزی ↑
 - مرغ و تخم مرغ ↑
 - آب ↑
- ۴) پدایش مستقیم نور اکسید

5) امواج الکترومغناطیس

6) دوری از اخبار بد / آدم بد

لے غر نزل ، خاله نکلن و از آدمی که خریدنه و ناله می کنه

فرار کن!

۴۰۰۰

رضه اهداف

نیشکی ایوان

پاور

7) شکله نزارن
8) به پیرای و جلونی و لار نکلن

9) کس اهداف

صحت فکر کردن

≠

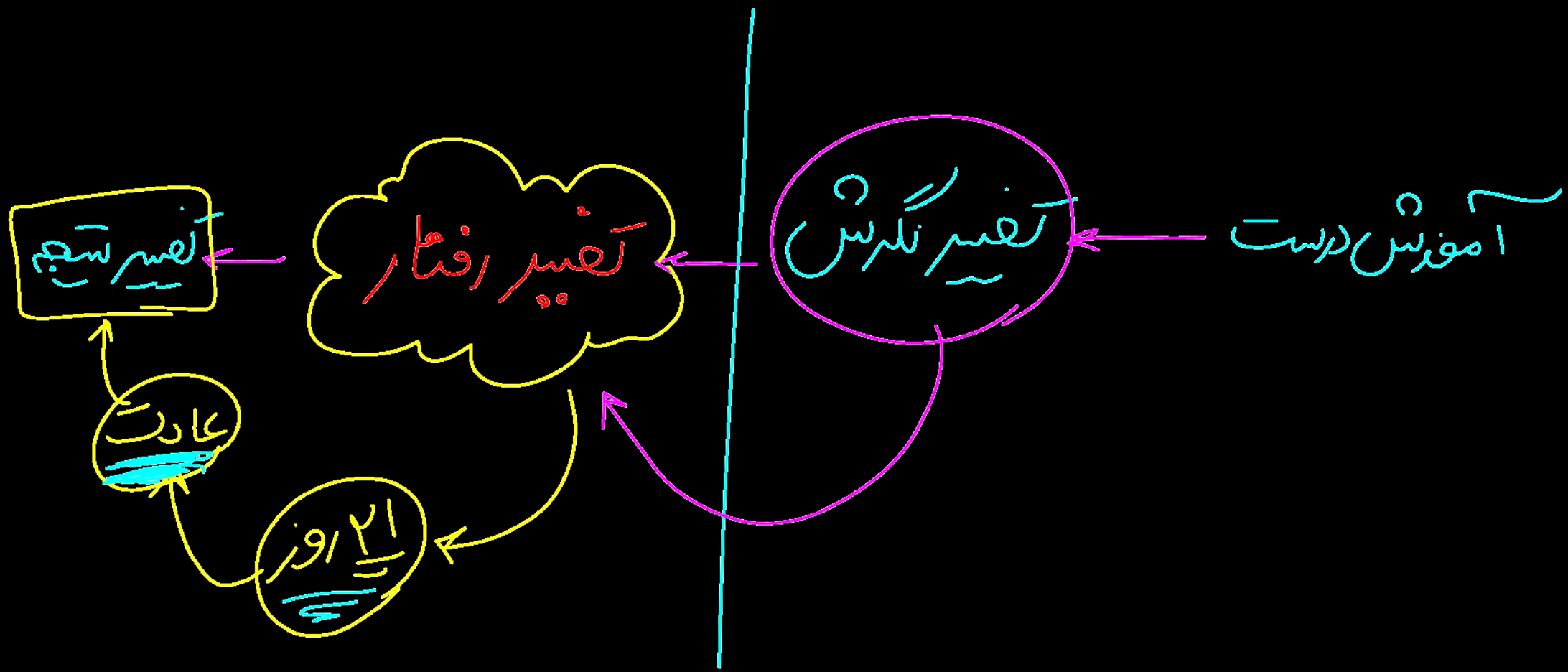
درست فکر کردن

اصلاح طرز فکر

کنترل افکار منفی

روش ویرینی آدم‌های موفقی

تا ۲۰۰۰ فرانسه سال‌های بیهوشی
فکر کردن بجنب استیج
تکرارها موفقی



گذشته

درک حال

حال!

آینده

سأه کار کردن

کمی ساعت

زندگی را بسیار

کنترل افکار منفی

① در معرض افکار منفی قرار نگیریم!

② کم کردن ضرب‌تسبیست‌گوئی‌ها

③ افکار ذهن خود را یادداشت کردن افکار مزاحم
انحراف قانون توجه

برخاسته

تایم مشخص

start و stop
60 30

مواجهه منطقی

درس ۱۵ جزوه فقه ایجاب

لَسَدٌ

سَلَسَةٌ
۶۸

بِرَبِّهِ كَتَبَ
۵۵ نوید

