

# کتاب انگیزشی کارنیل - شماره ۲

تهیه شده توسط: شبکه موفقیت ایران - کارنیل

# فهرست

- ۱ ..... تصاویر انگیزشی
- ۱۸ ..... متن های انگیزشی
- ۲۷ ..... ویدیو های انگیزشی
- ۳۷ ..... منتخب مقالات موفقیت
- ۴۰ ..... کارنیلی ها

# تصاویر انگیزشی





بیدار شو...  
امروز دل مشغولی ها را  
ساده تر حس کن  
باران را بی چتر بشناس  
خوشحالی را فریاد بزن  
بدان که تو بهترینی  
و خدای بزرگ و مهربان داری...

facebook.



بهتر است کاری را امتحان  
کنید و در آن **موفق نشوید**  
تا اینکه همیشه در حسرت  
انجام دادن آن کار بمانید.



تا رسیدن به **هدف**،  
توقف در سرتاسر  
مسیر **ممنوع**...!



بفهم که شکست نقطه  
مقابل موفقیت نیست.  
آن قسمتی از موفقیت  
است.

بیا با هم صادق باشیم...  
واقعا **هدف** از خلقت تو، این بوده  
که سی سال از ۶ صبح تا ۶ عصر  
کارمند دیگران باشی و برای  
مرخصی گرفتن **التماس** کنی!؟







پرندگانی که  
در قفس به دنیا آمده اند  
فکر می کنند  
پرواز نوعی بیماری است.

الخاندرو جودوروسکی

طوری برای رسیدن به **موفقیت** بجنگ ... !  
که گویا يك لحظه **غفلت** تو مساوی است  
با فنا ... !





در جستجوی قهرمان نباشید  
یکی از آنها باشید...

آنتونی رایینز



هرگز در راه رسیدن به

رویاهایتان **تسلیم**

نشوید...

در زندگی گاهی فاصله رسیدن  
به موفقیت تنها يك پرش است!  
چرا نمی پری؟!؟



## موفقیت

حاصل جمع تلاش های  
کوچک به صورت مستمر  
است...



اگر در حال **رشد** باشی، همیشه از  
منطقه آسایش **دور** می شوی.  
اگر در آسایش هستی بدان که **رشدت**  
**متوقف** شده

جان ماکسول





آدمی که فقط در اندوه

گذشته است بزده

اونی که آینده رو تغییر

میده قهرمانه



در مورد خدای خود با حرف ها و  
سخنانت چیزی نگو!  
خدایت را با اعمالت به من نشان  
بده!



اگر می خواهید بدانید آینده تان  
چطور خواهد بود نگاهی به  
انتخاب های امروز خود  
بیاندازید ...





در زندگی مهم نیست به کجا  
می رویم مهم آن است که با چه  
کسی سفر می کنیم...

متن های انگیزشی





## سماجت در راه هدف

باید سدها را از مقابل رافتان برداريد.  
باید مسير را طى کنید و باید موفق  
شوید. این شما نیستید که کم می آورید،  
سختیها باید خسته شوند.  
همیشه با خود بگوئید:  
من افکاری سبز و مثبت و امید بخش  
دارم.

باید آنقدر سمج باشید که سختیها در  
مقابل تلاش و ممارست شما کم  
بیاورند.  
شک نکنید که هر لحظه که کم بیاورید  
شکست خوردهاید.  
فراموش نکنید که برای رسیدن به  
موفقیت باید با سختیها و دشواریها  
مبارزه کنید.

## ۴۷ روش ساده کردن زندگی

- این ۴۷ روش به شما کمک خواهد کرد زندگی‌تان را دوباره مثل دوران کودکی‌تان ساده کنید:
- ۱- با دیگران حرف بزنید، توقع نداشته باشید بتوانید آنچه در فکر دیگران می‌گذرد را حدس بزنید.
  - ۲- با اطرافیان‌تان دوستانه برخورد کنید. لبخند زدن روزتان را به کلی تغییر خواهد داد.
  - ۳- قدر دوستی‌هایتان را بدانید. لازم نیست با همه آدم‌ها دوست باشید.
  - ۴- با افراد مثبت نشست و برخاست کنید، کسانی که می‌توانند سطح انرژی‌تان را بالا ببرند.
  - ۵- اگر چیزی هست که از آن مطمئن نیستید، سوال کنید.
  - ۶- آنچه قلبتان می‌گوید را دنبال کنید.
  - ۷- نقص‌های آدم‌ها و شرایط را بپذیرید.
  - ۸- این واقعیت را قبول کنید که خودتان هم کامل نیستید.
  - ۹- همیشه نپرسید «چرا؟»، بپرسید، «چرا که نه؟»
  - ۱۰- فراموش کنید دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند یا از شما چه می‌خواهند.
  - ۱۱- اگر می‌خواهید گریه کنید، گریه کنید. گریه کردن به معنی ضعف شما نیست.
  - ۱۲- بالغ و پخته اما درعین حال بازیگوش و سرزنده باشید.
  - ۱۳- با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید دیگران با شما رفتار کنند.

- ۱۴- از خودتان توقع نداشته باشید که همه اطرافیانتان را راضی نگه دارید.
- ۱۵- نگذارید آبوهوا بر روحیه شما اثر بگذارد. کنترل آبوهوا دست شما نیست، اما کنترل خودتان هست.
- ۱۶- وقتی خسته هستید، استراحت کنید. بدون دلیل بی‌خوابی نکشید.
- ۱۷- برای لذت بردن از آرامش صبحگاهی، صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید.
- ۱۸- کنترل بدنتان دست خودتان است؛ تا زمانی‌که سالم هستید، به قضاوت دیگران درمورد جسمتان اهمیت ندهید.
- ۱۹- سالم غذا بخورید. البته نیازی نیست به کلی دست از خوردن تنقلات و شیرینی‌جات بکشید. خوردن این چیزها به زندگیتان لذت می‌دهد.
- ۲۰- به الکل، موادمخدر و سیگار معتاد نشوید.
- ۲۱- فقط وقتی مشغول خوردن شوید که گرسنه هستید؛ از روی ناراحتی یا بی‌حوصلگی به خوردن روی نیاورید.
- ۲۲- مرتب ورزش کنید.
- ۲۳- به چیزهایی که الان دارید فکر کنید و از آنها احساس رضایت کنید.
- ۲۴- چیزهایی را بخرید که به آن نیاز دارید، نه همه چیزهایی که دوست دارید داشته باشید. خواسته‌های انسان حدومرز ندارد.
- ۲۵- چون کسان دیگر چیزی را دارند شما هم نخواهید که آن را داشته باشید.

۲۶- با خودتان صادق باشید و به دیگران دروغ نگویند.

۲۷- از گفتن «دوستت دارم» به کسانی که برایتان مهم هستند نترسید.

۲۸- اشکالی ندارد اگر گاهی از کوره در بروید. فقط به کسی صدمه نزنید.

۲۹- با کسی نجنگید و مشاجره نکنید. منطقی بحث کنید.

۳۰- وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهید، عذرخواهی کنید.

۳۱- به دیگران اجازه خطا کردن بدهید و دیگران را ببخشید.

۳۲- به استقبال یاد گرفتن چیزهای جدید بروید.

۳۳- خودتان را پنهان نکنید. باید با دنیا آشنا شوید.

۳۴- برای یادداشت کردن چیزهای مهم، یک دفترچه یادداشت داشته باشید.

۳۵- برای ساده‌تر کردن زندگی روزمره‌تان از تکنولوژی استفاده کنید.

۳۶- برای کار کردن یا انجام کارهایی که دوست دارید به خودتان فضا بدهید.

۳۷- آشنایی کردن یاد بگیرید تا کمتر بیرون غذا بخورید.

۳۸- وقتی خرید می‌کنید، پول نقد بدهید و کمتر از کارت‌های اعتباری استفاده کنید.

۳۹- کاری را پیدا کنید که دوست دارید و از انجام آن لذت می‌برید.

۴۰- برای خودتان یک هدف تعیین کنید.

۴۱- کارهایتان را اولویت‌بندی کنید.





۴۲- کاری را انجام دهید که به شما احساس  
غرور می‌دهد.

۴۳- از گذشته‌تان درس عبرت بگیرید.

اشتباهات و گناهانتان را فراموش کنید و با  
زندگی پیش روید.

۴۴- بفهمید همین الان چه چیزهایی برایتان  
مهم‌تر هستند و روی آنها تمرکز کنید.

۴۵- امید بهترین‌ها را داشته باشید؛ برای  
بدترین‌ها برنامه‌ریزی کنید.

۴۶- به خودتان (و خدا) ایمان داشته باشید.

۴۷- اگر از انجام کاری نفرت دارید، از انجام آن  
دست بکشید. (بله به همین سادگی!)



آب جوشی که سیب زمینی را نرم  
می‌کند، همان آب جوشی است که تخم مرغ  
راه سفت می‌کند.  
مهم نیست چه شرایطی پیرامون ماست،  
مهم این است درون خود چه داریم...!!!

باید بدانیم تنها فرمول خوشحالی این  
است:

قدر داشته‌ها را بدانیم و از آنها لذت  
ببریم،

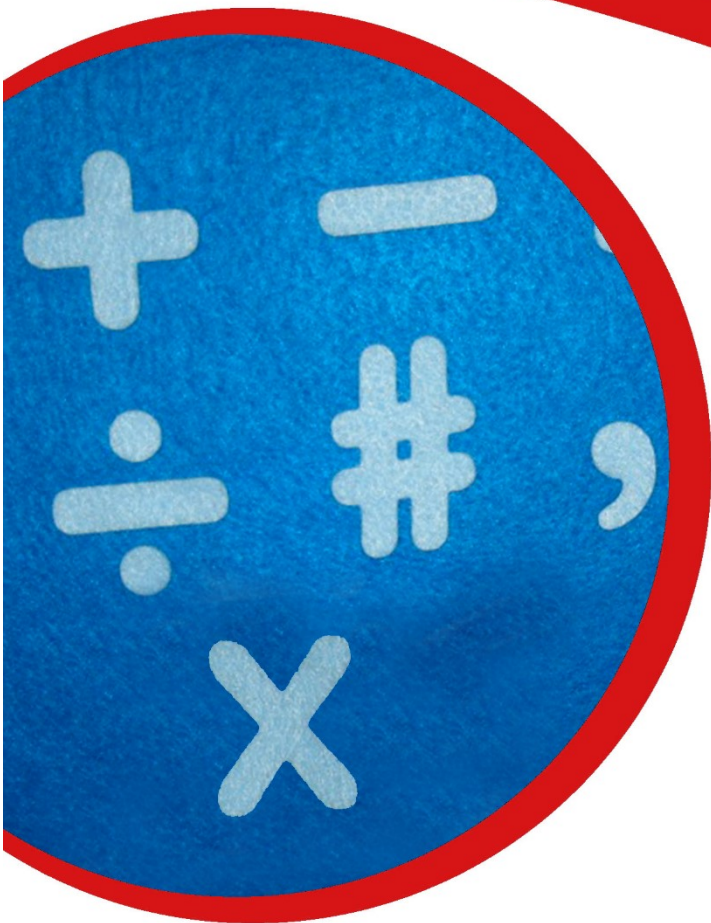
خوشبختی یعنی "رضایت"

مهم نیست چه داشته باشیم یا چقدر،  
مهم این است که از همانی که داریم  
راضی باشیم.

آن وقت خوشبختیم...

## مثبت تر شویم...

- ۱ - شکرگزار باشید.
- ۲ - تحرک داشته باشید.
- ۳ - مراقب تغذیه خود باشید.
- ۴ - همیشه در حال یادگیری باشید.
- ۵ - با طبیعت در تماس باشید.
- ۶ - خود و دیگران را ببخشید.
- ۷ - با خودتان خلوت کنید.
- ۸ - در حق دیگران کار نیک انجام دهید.
- ۹ - قدرت خنده را جدی بگیرید.
- ۱۰ - به حیوانات غذا بدهید.
- ۱۱ - اگر بچه کوچکی در خانواده دارید، با او وقت بگذرانید.
- ۱۲ - با گیاهان صحبت کنید.
- ۱۳ - در حق دیگران دعای خیر کنید.
- ۱۴ - به کارهای جانبی مثل نقاشی و آشپزی و عکاسی پردازید.
- ۱۵ - کارها را صرفاً از روی مهربانی انجام دهید.
- ۱۶ - مراقبه کنید.
- ۱۷ - جنبه مثبت قضایا را نگاه کنید.
- ۱۸ - گاهی به تنهایی سفر کنید.
- ۱۹ - از خودتان مراقبت کنید و آراسته باشید.
- ۲۰ - با افرادی دارای فرکانس ارتعاشی بالا بیشتر در ارتباط باشید..



از یه دوست شنیدم :  
اعدادی که کوچک تر از يك هستند،  
خواص عجیبی دارند.

مثل  $0/2$

وقتی خودت رو در اونها ضرب می کنی،  
کوچیکت می کنند!

$$0/6 = 0/2 \times 3$$

وقتی خودت رو با اونها تقسیم می کنی،  
بزرگ می شن!

$$15 = 0/2 \div 3$$

وقتی باهاشون جمع می شی، چیز زیادی  
بهت اضافه نمی شه!

$$3/2 = 0/2 + 3$$

وقتی که حذف شون می کنی، چیز زیادی  
رو از دست نمی دی!

$$2/8 = 0/2 - 3$$

دوست خوبم

بهره همنشین کسائی بشیم که :

وقتی همه توان مون رو براشون می

گذاریم، نخوان کوچک مون کنند!

با تقسیم و حراج داشته هامون، بزرگ

نشن!

همنشینی با اونها، به قد کشیدن مون

کمک کنه!

و اگه یه روز از زندگی مون کنار رفتند،

نگیم :

اصلا مهم نیست!

# ویدیو های انگیزشی



شجاعت می خواد که بعضی چیزا رو  
فراموش کنی ، چیزایی که بهت  
آسیب رسوندن...  
چیزایی که تو رو جریحه دار  
کردن...  
ترفیعی هایی که نگرفتی....  
مردانی که ترکت کردند...  
زنانی که بهت خیانت کردن...



برای ورود به دنیای فیلم های انگیزشی  
کارنیل اینجا کلیک کنید.

در مسیر رسیدن به رویاهات ، لحظه هایی  
میاد که به خودت شك می کنی... می گی:  
خدایا چرا؟ چرا این باید برای من اتفاق  
بیفته؟ من فقط می خوام از بچه ها و  
مادرم مراقبت کنم. من که نمی خوام  
دزدی کنم یا جیب کسیو بزنم، چرا اینا  
باید برای من اتفاق بیفته؟...

برای ورود به دنیای فیلم های انگیزشی  
کارنیل اینجا کلیک کنید.

نگاه کن ، هر کاری که داری می کنی  
، یه دقیقه ازش دست بکش ؛ یه  
سوال ازت دارم، چی می خوای؟  
خیلی سادست ، چی می خوای ؟  
چون چیزایی توی زندگی هست که  
قرار نیست بهت بدن  
اونا به سمتت میان ، تو باید بری و  
بدست بیاریشون...



برای ورود به دنیای فیلم های انگیزشی  
کارنیل اینجا کلیک کنید.





اجازه نده کسی جلوتو بگیره ، اجازه  
نده کسی منصرفت کنه ، اجازه نده  
کسی بهت بگه تمام در ها به روت  
بسته شده ، نذار کسی بهت بگه که  
فرصت مناسبی وجود ...

برای ورود به دنیای فیلم های انگیزشی  
کارنیل اینجا کلیک کنید.

خیلی از مردم پر می میرند، پر از  
آرزو ها، پر از استعداد، پر از ایده ها،  
پر از مهارت ها، پر از ذکاوت و  
توانایی ها که هیچ وقت بهشون  
نرسیدن ، هیچ وقت بهشون دست  
نزدن، هیچ وقت سمتش نرفتن، هیچ  
وقت ازش استفاده نکردن....



برای ورود به دنیای فیلم های انگیزشی  
کارنیل اینجا کلیک کنید.

بذار یه چیزی که قبلا خودتم می دونستی  
رو بهت بگم ، این دنیا همش مثل قصه  
پریا نیست ؛ دنیا جای پست و کثیفیه و  
اهمیتی نداره چقدر سرسخت باشی ، اون  
تورو به زانو در میاره و اگه بهش اجازه  
بدی برای همیشه اونجا نگهت میداره؛ تو  
، من ، یا هرکس دیگه ای ، هیچکس  
نمیتونه مثل زندگی ضربه بزنه ، ولی....



برای ورود به دنیای فیلم های انگیزشی  
کارنیل اینجا کلیک کنید.



خیلی از مردم دچار سکون میشن ،  
اونا از رشد کردن دست می کشن ،  
اونا دیگه چیزی نمی خوان ، اونا به  
چیزایی که دارن راضی میشن ،  
مردم مشغول کارایی میشن که  
دوست ندارن...

برای ورود به دنیای فیلم های انگیزشی  
کارنیل اینجا کلیک کنید.

هر روز چیزی نیست ، جز یه نبرد  
بی پایان ، بین راه درست و راه  
آسان... ده هزار مسیر در برابرت  
قرار داده میشه که هر کدام راهی  
آسون تر از دیگری رو نشون میدن  
ولی مساله اینجاست که مسیر تو  
خلاف جهت رودخانه ست...



برای ورود به دنیای فیلم های انگیزشی  
کارنیل اینجا کلیک کنید.



اگر احساس می‌کنی چیزی داری که  
به نمایش بذاری...  
اگر احساس می‌کنی استعداد خاصی  
داری که می‌ارزه پرورشش بدی...  
می‌ارزه دنبالش بری، اون موقع دیگه  
چیزی وجود نداره که نتونی بهش  
برسی....

برای ورود به دنیای فیلم‌های انگیزشی  
کارنیل اینجا کلیک کنید.

## منتخب مقالات موفقیت



ایجاد ارزش برای سایر افراد



همیشه بر تعداد گزینه هایتان بیافزایید



هرگز تسلیم نشوید



قدم اول را بردارید



قدرت اندیشیدن



برای مطالعه هر مطلب بر روی آن کلیک کنید.



آنچه آموخته ام...



چند نکته برای سر حال تر شدن...



آیا شما روشن فکر هستید!؟



تضاد درونی



پنج بعد سلامت روان



برای مطالعه هر مطلب بر روی آن کلیک کنید.

کارنیلی ها

می تو دهنم



من یک کارنیلی هستم  
برای رسیدن به هدفم می جنگم، من هرگز تسلیم نمی شوم  
من موفقیت فود را به همه اعلام می کنم

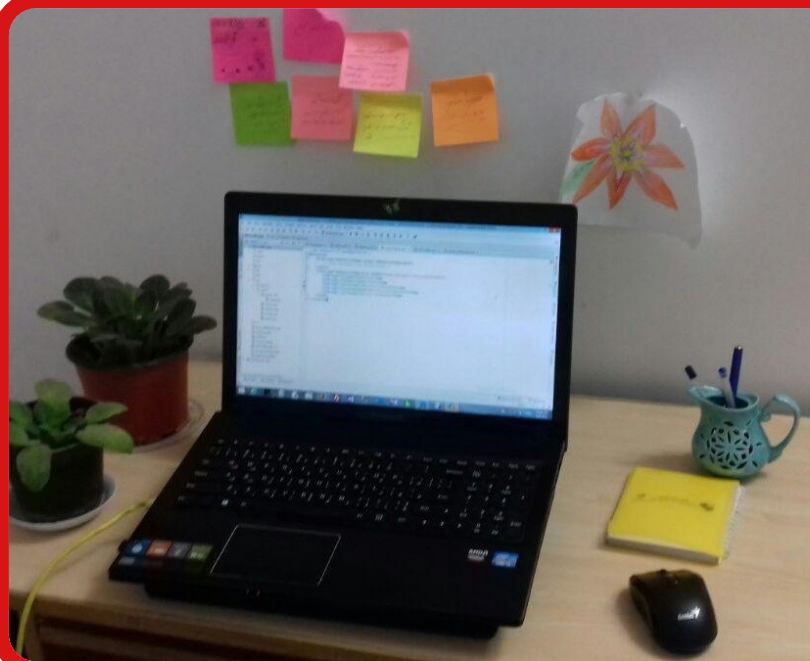
سلام. تشکر از کانال خوبتون  
واقعا دوباره به زندگی امیدوار شدم  
من با دیدن عکسها و کلیپ های انگیزشی تصمیم گرفتم که اضافه وزنمو از بین  
ببرم و خودمو به اون چیزی که میخوام برسونم  
سخته ولی شاخشو میشکنم  
از ۱۰۴ کیلو  
بیش به سوی ۷۰ کیلو 🍊



بازم مرسی واس انرژی مثبتتون... 2:30 PM



پی پی پی خیزی نمونه هست برام  
مستطرم باش



میخواهم تو سال  
95 یه بازی  
اندرویدی  
طراحی کنم که  
تو کافه بازار  
۱۰ میلیون  
دانلود داشته  
باشه ...

من بخاطر کنکور همه شماره هارو از گوشیم پاک کردم و یه شماره جدید  
خریدم و به کسی ندادمش و در عوض باهاتش تو تلگرام عضو شدم تا پیام تو  
کارنیل یه عالمه لذت ببریم 😊 7:03 PM

سلام من یه زن 22 ساله هستم و به دختر دارم ک 3 ماه دیگه میشه 4 ساله..من 10 ماهی میشه ک از شوهرم جدا شدم و خارج از کشور مون زندگی میکنم اینجا زندگی کردن واسم خیلی زجرآورہ اونم وقتی ک زبونشون رو ندونی و تنهایی توی غربت باشی.از زمین و زمان بریده بودم و همیشه بخاطر گذشته ای ک داشتم غصه میخوردم.اما از وقتی ک با این کانال آشنا شدم حس دوباره زیستن دارم میخوام دوباره از نو شروع کنم از تنها زندگی کردن اونم با یک بچه خیلی سخته خیلی.اما من میتونم



واز همتون میخوام ک واسم دعا کنین

9:28 PM

خدا قوت بابت کانال فوق العاده تون...منو عشقم تا پایان سال 95 میخایم ازدواج کنیم و امسال میخام وارد بورس بشم و تا اخر سال 95 درامدم رو به 6 میلیون تومان در ماه برسونم. برام دعا کنید. فریده

6:14 PM



کانال شما انرژی فوق العاده ای به من میده

6:15 PM

با سلام و دعای خیر برای شما و خانواده محترمتون  
من دو روزه با کانال شما آشنا شدم و خیلی خیلی خوشحالم که این اتفاق  
بزرگ من از دیشب تصمیم گرفتم تا آخر امسال به مغازه خیلی شیک بزنم البته  
باید بگم اصلا سرمایه ندارم فقط میخوام که داشته باشم، افتتاحیه مغازم خبر  
میدم همه تشریف بیارن افتتاحیه ۱.۱۲.۹۵ منتظرتونم 🙏🙏🙏 9:17 PM

از: منوچهر رضایی  
موضوع: رسیدن به شرکت مایکروسافت

متن پیام:  
سلام به تمامی بچه های کانلی من وارد دنیای برنامه نویسی شدم و تمام تلاشمو دارم میکنم که در این حوزه به  
موفقیت برسم و روزی وارد شرکت مایکروسافت بشم برام دعا کنید منوچهر رضایی از ابهر

Forwarded from ali

سلام رفیقا  
من هدفم یه کم فرق داره با شماها  
امسال کنکور دارم اما علاقم آرایشگری.  
میدونم توش موفق میشم و میتونم بعد ۲ سال یه سالن آرایش خوب تاسیس  
کنم و بعد ۲ سال بشه بهترین سالن تهران.  
من آرزوم اینه شماها به آرزوتون برسید.  
شما ام واسه من دعا کنین.  
دم همتون گرم.



بیشرفقت لیاقت شماست

6 10:40 AM

شما یک کلیبی داشتین 5:36 PM

که یه جانباز که نمیتونست راه بره یوگا کار میکرد و خوب شد 5:36 PM

اون خیلی رو من اثر گذاشت و یوگاری شروع کردم چون خودم مبتلا به چاقی  
بودم 5:36 PM

با یوگا و یکسری تکنیک های ذهنی تونستم از 120 برسم به 108 5:37 PM

و دارم ادامه میدم 5:37 PM



سلامم خسته نیاشید بلاخره امروز تصمیم گرفتم اهدافمو عملی کنم  
من قول میدم، امسال پیشرفت زیادی توی نقاشی سیاه قلم و مدادرنگی  
داشته باشم  
2/ دوره مکالمه زبان انگلیسی تکمیل کنم.  
3/ برای ارشد شروع به مطالعه جدی کنم و جز قبولی های شیمی کاربری  
دانشگاه رازی در سال 96 باشم.  
ممنون میشم اگه اهداف منو هم توی کانال بگذارید. مرسی

👁️ 10 7:57 PM

سلام!!!!!!

انقدر هیجان دارم که واقعا نمیدونم چی باید بگم آخه مگه میشه به کانال  
انقققققققدر عالی باشه  
کارنیل فوق العاده اس .. بی نظیره  
در تمام مدتی که در دنیای تلگرام بودم کانالی با این حجم موفقیت ندیدم  
من صبح که از خواب بیدار میشم با این هیجان بیدار میشم که امروز کارنیل  
برام چی آورده 10:28 AM



برای دسترسی به فیلم های انگیزشی، مقالات وارد سایت کارنیل شوید.

[www.Karnil.com](http://www.Karnil.com)

هر روز صبح انگیزه خودتون با کانال کارنیل شارژ کنید (:

[Telegram.me / Karnil](https://t.me/Karnil)