

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

*****رموز اعتماد به نفس در زندگی و کار برای همه*****

(کتاب کامل)

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

برایان تریسی

درباره نویسنده:

برایان تریسی در کتاب های پرفروش خود ایده ها و نظریاتی را که اندیشمندان جهان در طول 2500 سال گذشته در مورد رموز موفقیت ارایه کرده اند گردآورده و در قالب نظامی ساده و کارآمد خلاصه کرده است تا شما بتوانید با بهره گیری از آن زندگی خود را دگرگون کنید. در حال حاضر بیش از یک میلیون زن و مرد با 17 زبان در 32 کشور از ایده ها و تکنیک های برایان تریسی برای افزایش درآمد بهبود روابط و شکوفا کردن نیرو های بالقوه خود به منظور دست یابی به یک زندگی شادتر و سالم تر استفاده میکنند این کتاب کوچک بزرگ با آموزش رموز اعتماد به نفس شما را قادر می سازد با سرعتی بیش از آنچه تا کنون تصور میکردید به هدف های خود دست یابید.

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

اعتماد به نفس اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ است

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

شما میتوانید از عهده ی هر کاری برآیید به شرط آن که شدیدا خواستار آن باشید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

مردم عادی امید و آرزو دارند افراد متکی به نفس هدف و برنامه

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

از خودتان بپرسید: اگر شکست ناپذیر بودم چه رویایی در سر می پروراندم؟

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

عدم توانایی نداشتن شرایط مناسب نیست که مانع پیشرفت شماست. مانع واقعی نداشتن اعتماد به نفس است

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

شما هیچ محدودیتی در توانایی انجام کار ندارید جز محدودیت هایی که خودتان ایجاد می کنید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

اعتماد به نفس یک عادت است و برای پرورش آن باید طوری عمل کنید که گویی اعتماد به نفسی را که خواستار آن هستید دارید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

تصور کنید که هیچ محدودیتی ندارید. اگر همه تحصیلات تجربه و منابع لازم را برای انجام هر کاری داشته باشید در زندگی چه میکنید؟

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

اگر همین امروز یک میلیارد نقد به دستتان برسد چه تحولی در زندگی خود ایجاد میکنید؟ پاسخ شما هرچه هست همین امروز برای انجام همان دست به کار شوید

^^

رویا های بزرگ داشته باشید فقط رویا های بزرگ میتوانند روحیه و ذهن شما را فعال نگه دارند

^^

کلید اعتماد به نفس این است که ابتدا تصمیم بگیرید که چه میخواهید و سپس بپرسید رسیدن به خواسته خود
طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد

^^

در درون جسارت نبوغ و قدرت سحرآمیزی نهفته است

^^

ایده آل نگر باشید آینده ایده آل خود را با تمام جزئیات مجسم کنید

^^

ترس و تردید دشمنان اصلی کامیابی هستند

^^

آینده متعلق به کسانی است که خواستار آن هستند. از همین امروز تصمیم بگیرید هرچه را در زندگی آرزو دارید
طلب کنید

^^

سعی و سعادت دو واژه هماهنگ هستند

^^

اگر قرار شود از نو زندگی را شروع کنید با اطلاعاتی که تا امروز به دست آورده اید چه کار هایی را که قبلا
انجام داده اید دیگر نخواهید کرد؟

^^

شما همیشه در اینکه چه کاری را بیشتر چه کاری را کمتر و چه کاری را اصلا انجام ندهید آزاد هستید

^^

انسان هایی که اعتماد به نفس دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند فقط خودشان را با بهترین کسی
که می توانند باشند مقایسه می کنند

^^

در هر بخشی از زندگی به عالی بودن فکر کنید و هرگز برای دست یابی به آن از هیچ تلاشی کوتاهی نکنید

^^

هر کاری را که دوست دارید انجام دهید و با تمام وجود برای بهترین بودن در آن کار تلاش کنید

^^

هنگامی که برای اولین بار با ملاقات می کنید در چشم هایش نگاه کنید نامتان را به وضوح بگویید و محکم با
او دست دهید

^^

طریقه بر زبان آوردن نامتان هنگام معرفی خود به دیگران معیاری است برای سنجش اینکه چقدر خودتان را

دوست دارید و به خود احترام می گذارید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

تفکر و نگرش مثبت نسبت به خود یکی از بهترین راه های ایجاد اعتماد به نفس است

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

هر کجا که می روید پیش فرضتان این باشد که موفق می شوید و انتظار داشته باشید که مورد محبت و توجه دیگران قرار گیرید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

شما بزرگترین معجزه طبیعت هستید و هرگز نه در گذشته و نه در آینده نظیر شما نخواهد بود

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

لازم نیست که کسی غیر از خودتان باشید فقط کافی است از کسی که قبلا بوده اید بهتر باشید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

زندگی را با واژه های خودتان تعریف کنید و همیشه مثل بهترین کسی که میتوانید باشید زندگی کنید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

هیچ مشکلی وجود ندارد که شما قادر به حل آن نباشید. هیچ مانعی وجود ندارد که شما قادر به از میان برداشتن آن نباشید و هیچ هدفی وجود ندارد که شما قادر به رسیدن به آن نباشید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

هر کاری را که کش دیگری انجام داده باشد شما هم به احتمال زیاد می توانید انجام دهید به شرط آن که شدیداً طالب آن باشید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

هیچ کس بهتر از شما نیست فقط بعضی از افراد در زمینه های بخصوصی بهتر از شما پرورش یافته اند و دانش بیشتری کسب کرده اند

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

در معامله و تجارت آینده متعلق به کسانی است که پیوسته برای به دست آوردن آنچه می خواهند تلاش می کنند

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

زندگی ایده آل خود را با تمام جزئیات آن مجسم کنید و ببینید امروز برای ایجاد آن چه اقدامی باید بکنید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد باید آن را شروع کنید حتی اگر در اوایل کار نتوانید آن را به خوبی انجام دهید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد باید آن را با تمام وجود دنبال کرد

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

برای رسیدن به هدفی که برای خود تعیین کرده اید می توانید هر چه را که لازم است یاد بگیرید

^^

ذهن شما مثل ماهیچه عمل می کند هرچه بیشتر آن را به کار گیرید قوی تر می شود

^^

هوش روش انجام کار است اگر هوشیارانه عمل می کنید پس با هوش هستید صرف نظر از اینکه ضریب هوشی تان چقدر است

^^

یکی از راه های پرورش اعتماد به نفس این است که حتی وقتی می توان محتاطانه عمل کرد شجاعانه و با اعتماد به نفس عمل کنید

^^

انسان هایی که اعتماد به نفس دارند ابتدا فکر می کنند تصمیم می گیرند و سپس عمل می کنند. در کار مصمم باشید

^^

در تمام مراحل زندگی مسولیت کامل اعمالتان را بر عهده بگیرید از اینکه دیگران را مقصر بدانید و بهانه تراشی کنید دست بردارید

^^

بپذیرید که هرچا هستید و هر که هستید به این دلیل است که خودتان خواسته اید. اگر موقعیت تان را دوست ندارید خودتان را تغییر دهید

^^

رو در روی مشکلاتتان بایستید همانطور که شکسپیر می گوید: اگر سپاهی از مشکلات هم در برابر شما قرار گیرد خود را مسلح سازید و آنها را از پا در آورید

^^

آنقدر تجسم کنید تا تحقق پیدا کند. طوری عمل کنید که گویی همان اعتماد به نفسی را که خواستارید دارا هستید و تا به واقعیت پیوستن آن این تصویر ذهنی را حفظ کنید

^^

یک خوش بین تمام عیار باشید در هرشرایطی به دنبال یافتن نقاط مثبت باشید

^^

در درون هر مشکلی که با آن مواجه می شوید بذر موقعیت یا سودی به اندازه یا بزرگتر وجود دارد

^^

در هر ناامیدی و شکستی به دنبال گرفتن درسی با ارزش باشید و اطمینان داشته باشید که همیشه آن را پیدا می کنید

^^

بزرگترین ویژگی انسان این است که می تواند توقف ناپذیر شود شما هنگامی توقف ناپذیر می شوید که تحت هیچ شرایطی از ادامه کار خسته نشوید

^^

بعد از بروز هر مشکلی این دو سوال را از خود پرسید:

1. چه کاری را درست انجام دادم؟ 2. چه کاری را باید طور دیگری انجام می دادم؟

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

همیشه با خودتان به نحوی سازنده و مثبت حرف بزنید برای آنکه ترستان از بین برود مدام تکرار کنید: من از عهده این کار بر می آیم من از عهده این کار بر می آیم

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

در از بین بردن نیرو های بالقوه درونی تردید داشتن نسبت به خود به تنهایی از تمام محدودیت های بیرونی قوی تر است

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

از امروز تصمیم بگیرید به جای آنکه قربانی تغییر باشید استاد تغییر شوید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

بهترین راه پیش بینی آینده ساختن آن است

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

اعتماد به نفس هم مانند تایپ کردن یک مهارت است که می توان آن را با تمرین پرورش داد

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

برای به دست آوردن اعتماد به نفس بالا طوری عمل کنید که گویی آن را دارا هستید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ابتدا مشخص کنید دقیقاً چه می خواهید و آنگاه با تمام توان برای دستیابی به آن تلاش کنید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

پرورش اعتماد به نفس مانند پرورش اندام است باید ابتدا ترکیب اصلی را بسازید و سپس روی آن کار کنید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

شما بسیار بیش از آنچه تصور می کنید باهوش و خلاق هستید اراده کنید که هر روز هوش و خلاقیت خود را بیشتر از قوه به فعل در آورید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

شما هم می توانید به هر هدفی که می خواهید برسید اگر دقیقاً همان کاری را بکنید که سایر افراد موفق برای دستیابی به همان اهداف انجام داده اند

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

کلید موفقیت در زندگی ایجاد این عادت در خود است که کارهایی را که از انجام آن ها وحشت دارید انجام دهید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

همه می ترسند اما انسان برتر کسی است که علی رغم ترسش کاری را که باید انجام می دهد

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

اگر به هیچ وجه از شکست نمی ترسیدید چه هدف هایی را در زندگی انتخاب می کردید؟

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

اگر کاری را به خاطر آنکه از آن می ترسید انجام ندهید ترس کنترل زندگی شما را به دست می گیرد

^^

اگر نگران آن نبودید که دیگران در مورد شما چه فکر می کنند چطور عمل می کردید و چه تغییراتی در زندگی خود ایجاد می کردید؟

^^

نگران نباشید که مردم درباره ی شما چه فکر می کنند در واقع آن ها اصلا راجع به شما فکر نمی کنند!

^^

شما به همان چیزی بدل می شوید که اکثر اوقات به آن فکر می کنید پس به آنچه می خواهید باشید فکر کنید نه آنچه نمی خواهید

^^

شما یک انسان کاملا خوب هستید افکار منفی که درباره خود دارید واقعیت ندارند

^^

مدام به هدف های خود فکر کنید

^^

روی کاغذ آوردن هدف ها و برنامه های عملی رسیدن به آن ها سریع تر از هر عامل دیگری می تواند در شما اعتماد به نفس ایجاد کند

^^

هر چیزی که به آن فکر کنید در زندگی شما رشد و نمو پیدا می کند

^^

به خودتان ایمان داشته باشید. تنها نبض این کلام استوار می تواند توانتان را به تپش درآورد

^^

شما مطابق با افکار غالب تان در حال رشد و تکامل هستید. این افکار چه هستند؟

^^

افکار شما آفریننده هستند و آن هایی که در ذهن ماندگار می شوند افکاری مشابه خود را خلق می کنند

^^

آنهایی که اعتماد به نفس دارند در مورد آنچه خواهان آن هستند فکر و صحبت می کنند و به همین دلیل آن را به دست می آورند

^^

هر چیزی که با تمام وجود با آن معتقد باشید به واقعیت بدل می شود. عقاید خود را به دقت برگزینید

^^

با افکاری که برای شما محدودیت ایجاد میکند به مقابله برخیزید. بسیاری از آن ها ابدًا درست نیستند

^^

اعتماد به نفس ناشی از زندگی هماهنگ با آن بهترین است که در درون خود سراغ دارید

^^

اعتماد به نفس در دنیای بیرون با زندگی شرافتمندانه در دنیای درون آغاز می شود

^^

با وضوح کامل برای خود مشخص کنید که چه کسی هستید و به چه چیزی پایبند هستید. از سازشکاری بپرهیزید

^^

هرچه بیشتر در کاری که به آن مشغولید تلاش کنید از آنچه در اختیار دارید بهره ی بیشتری خواهید برد

^^

شما همواره در جهت تمایلات غالب و باور های عمیق خود رشد و تکامل پیدا میکنید

^^

هنگامی آرامش و اعتماد به نفس را تجربه کرد که بدانید کار درست را انجام می دهید صرف نظر از این که به چه قیمتی تمام می شود

^^

با خود صداقت داشته باشید آنگاه همچون چرخه ی طبیعی فرا رسیدن روز از پی شب خواهید دید که با دیگران نیز نمی توانید صادق باشید

^^

هنگامی که اطمینان دارید هماهنگ با والا ترین ارزش هایتان زندگی می کنید اعتماد به نفس تان نیز افزایش پیدا می کند

^^

اگر همین امروز بفهمید که فقط شش ماه دیگر زنده هستید چه می کنید و چه تغییری در زندگی خود ایجاد می کنید؟

^^

پویایی و سود آوری موسساتی که دارای ارزش و اصول مکتوب هستند بیش از موسساتی است که فاقد آن هستند. در مورد انسان ها نیز همین طور است

^^

ارزش های شما کدامند؟ به چه چیز هایی پایبند و معتقد هستید؟

^^

با نگاه کردن به رفتار تان به خصوص هنگامی که تحت فشار هستید همیشه می توانید ارزش های واقعی خود را بشناسید

^^

این که در بیرون چه می کنید نشان می دهد در درون که هستید

^^

آینده خود و زندگی تان را چگونه می بینید؟ می خواهید پنج سال دیگر به کجا رسیده باشید؟

^^

یک دید روشن که به وسیله یک برنامه ریزی دقیق پشتیبانی شود در شما احساس اعتماد به نفس و قدرت درونی بسیار زیادی ایجاد می کند

^^

مردم گفته های شما را فراموش می کنند آن ها فقط به آنچه می کنید توجه دارند

^^

تنها معیاری که نشان می دهد تا چه حد چیزی را باور دارید این است که تا چه اندازه با ثبات قدم به آن می پردازید

^^

به نحوی زندگی کنید که قادر به ایجاد و حفظ احترام در کسانی باشید که به آن ها احترام می گذارید

^^

انسان هایی که اعتماد به نفس دارند کاملا می دانند که هستند و به چه اعتقاد دارند

^^

شرافت چیزی بالا تر از یک ارزش است. شرافت کیفیتی است که سایر ارزش ها را تضمین می کند

^^

اصول زیر بنایی و پایداری را که به آن ها معتقدید مشخص کنید و اراده کنید که مطابق با آن ها زندگی کنید

^^

اعتماد به نفس تزلزل ناپذیر نتیجه ایمان تزلزل ناپذیر به ارزش هایتان است

^^

اگر قرار باشد آگهی ترحیم یا مدیحه ای در رثای خود بنویسید دوست دارید این نوشته بعد از مرگتان درباره ی شما چه بگوید؟

^^

خوشبختی و اعتماد به نفس هنگامی به طور طبیعی ایجاد می شود که شما احساس کنید در حال تبدیل شدن به بهترین انسانی هستید که می توانید باشید

^^

ارزش های خود را اولویت بندی کنید از نظر شما کدام یک اهمیت بیشتر و کدام یک اهمیت کمتری دارد؟

^^

آرامش فکری را بالا ترین هدف زندگی خود قرار دهید و بر اساس آن برای زندگی خود برنامه ریزی کنید

^^

اگر به ندای درون خود گوش فرا دهید و از فطرت خود پیروی کنید احتمال این که بار دیگر مرتکب اشتباه شوید بسیار کم خواهد بود

^^

از همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس در شما می گردد دوری کنید و یا آن ها را حل و فصل کنید

^^

مردم درست به همان اندازه خوشبختند که خودشان تصمیم می گیرند

^^

انکار ریشه بسیاری از بیماری های روحی است چه چیزی در زندگی تان است که حاضر نیستید آن را بپذیرید؟

^^

اعتماد به نفس هنگامی به طور طبیعی ایجاد می شود که زندگی بیرونی و درونی شما با یکدیگر هماهنگ باشد

^^

زندگی را آن طور که هست ببینید نه آن طور که شما دوست دارید

^^

خود را از هر نظر به عنوان یک فرد ارزشمند قبول داشته باشید

^^

با کلماتی در مورد خود صحبت کنید که شایسته یک انسان مثبت و سازنده است هرگز خود را کوچک نکنید

^^

پایبندی به هدف و احساس تعهد نسبت به آن در شما اعتماد به نفس ایجاد می کند

^^

برای داشتن اعتماد به نفس بالا باید در زندگی خود به ارزش های والا پایبند باشید نه ارزش های حقیر

^^

مهم ترین ارزش های زندگی در وجود کسانی است که دوستشان دارید و کسانی که دوستتان دارند

^^

هر فعالیتی در جهت بالا بردن انضباط فردی و اعتماد و اطمینان شما را نسبت به خودتان و توانایی هایتان افزایش می دهد

^^

انضباط فردی یعنی توانایی مجبور کردن خود با انجام کاری که باید در زمان معینی انجام شود. خواه مایل باشیم خواه نباشیم

^^

گنجینه های گرانبهای زندگی عزت نفس احترام به خود و احساس غرور نسبت خود است همه این ویژگی ها از اعتماد به نفس ناشی می شود

^^

ایستادگی در برابر سختی ها در شما اعتماد به نفس ایجاد و توانایی مقاومت شما را نیز افزایش می دهد

^^

پشتکار داشتن یعنی داشتن انضباط فردی در انجام کار ها

^^

هر تلاشی در جهت افزایش انضباط فردی و پشتکار موجب افزایش عزت نفس و احترام به خود و احساس غرور نسبت به خود می شود

^^

انسان به طور طبیعی تمایل به آسان ترین راه دارد. اگر در برابر این تمایل ایستادگی کنید نیرومندتر و توانا تر می شوید

^^

تلاش و مبارزه با مشکلات کوچک تر به شما توانایی مبارزه با مشکلات بزرگ تر را می دهد و دست آورد های عظیم تری را نصیب شما می کند

^^

انسان هایی که اعتماد به نفس دارند همواره در تمام زمینه های زندگی برای خود هدف های بزرگی مشخص می کنند

^^

ترس بزرگ ما این نیست که از قدرت کمی برخوردار هستیم بلکه این است که ما بی نهایت قدرت مند هستیم

^^

داشتن هدف های بزرگ اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد و نیز اطمینان شما را در مورد دست یافتن به هدف ها بالا می برد

^^

هر روز هدف های اصلی زندگیتان را با جمله هایی که افعال آن ها به زمان حال باشد بر روی کاغذ بیاورید

^^

بر روی کاغذ هدف ها موجب می شود تا اعتماد و اطمینان شما نسبت به دست یافتنی بودن آن ها افزایش پیدا کند

^^

اعتماد به نفس یک نگرش است و نگرش ها از واقعیت مهم ترند

^^

آیا شما بزرگی و عظمت خود را انکار می کنید؟

^^

زندگی شما بازتاب افکارتان است. اگر افکارتان را تغییر دهید زندگی تان متحول می شود

^^

خودتان را آن طور که واقعا در درون هستید. انسانی آرام و قدرتمند و دارای اعتماد به نفس

^^

تفکر مثبت داشته باشید هرچه خوش بین تر باشید اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت

^^

در زندگی هر چه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید بیشتر افراد و موقعیت هایی را که می توانند به شما کمک کنند تا به هدف هایتان برسید به سوی خود جذب خواهید کرد

^^

برای ایجاد اعتماد به نفس بیشتر مدام با خودتان تکرار کنید: خوشبختم سالمم و حال خوشی دارم

^^

تمرکز کامل بر روی هدف اصلی در شما احساس قدرت و اراده و استقلال ایجاد می کند

^^

تکلیفتان را با خودتان روشن کنید اینکه دقیقا بدانید چه می خواهید اعتماد به نفس شما را بی اندازه افزایش می دهد

^^

چه کاری است که همیشه در زندگی خواستاری انجام بوده اید اما از انجام آن ترس داشته اید این کار هرچه که هست شاید بزرگترین شانس زندگی شما باشد

^^

تردید ها را کنار بگذارید خود را کاملا متعهد سازید که آن زندگی را آغاز کنید که برای آن ساخته شده اید

^^

اینکه اعتقادات تان چقدر عمیق است و تا چه حد به تعهدات خود پایبند هستید قدرت شخصیت شما را نشان می دهد

^^

احساس اعتماد به نفس و داشتن اقتدار فردی ناشی از رویارویی با مشکلات و غلبه بر آن هاست

^^

زیر بنای اعتماد به نفس در هر زمینه ای تهیه ی مقدمات و آمادگی است

^^

در هر زمینه ای هر چه بیشتر چیز یاد بگیرید و دانش خود را بالا ببرید اعتماد به نفستان نیز بیشتر می شود

^^

تمرین و تکرار در هر زمینه ای برگ برنده را به دست شما می دهد

^^

راحت طلبی دشمن شماره یک شهامت و اعتماد به نفس است

^^

در زندگی امنیتی وجود ندارد آنچه وجود دارد فقط موقعیت است

^^

سعی کنید چیز های جدیدی یاد بگیرید چیز های متفاوتی را تجربه کنید و خود را متقاعد کنید که هیچ محدودیتی ندارید

^^

آنچه به نظر می رسد بزرگترین مشکل زندگی شماست ممکن است تبدیل به بزرگترین موقعیت زندگی شما شود

^^

شما می توانید به گونه ای باشید چیز هایی داشته باشید و از عهده ی کارهایی برآیید که هرگز خواب آن را هم ندیده اند. این توانایی درست در همین لحظه در درون شما وجود دارد

^^

ما در مورد توانایی هایمان آگاهی کامل نداریم و تنها از بخش کوچکی از منابع ذهنی و جسمی خود استفاده می کنیم. به همین دلیل انسان به طور کلی در محدوده بسیار کوچکی از گستره ی عظیم توانایی های خود زندگی می کند او قدرت های بسیاری دارد که به خاطر عادت هایش نمی تواند از آن ها بهره بگیرد

^^

ویژگی مشترک و منحصر به فرد زنان و مردانی که کار های بزرگ انجام می دهند داشتن این احساس است که انجام کاری بزرگ جزئی از سرنوشتان است

^^

شما را به این جهان آورده اند تا در زندگی خود کاری شگفت انگیز کنید

^^

اگر در زندگی هیچ محدودیتی در مورد آنچه که می توانید باشید داشته باشید یا انجام دهید برای شما وجود نداشته باشد چه هدف هایی برای خود تعیین خواهید کرد؟

^^

پیش از آن که ببینید انجام چه کاری ممکن است ببینید انجام چه کاری درست است

^^

هدف های مکتوب رویاهایی هستند که برای به وقوع پیوستن مهلت دارند

^^

همه هدف ها معقول هستند به شرط آن که برای آن ها مهلت معقولی در نظر بگیریم

^^

ثبت هدف هایتان بر روی کاغذ احتمال دست یابی به آن ها را 100% افزایش می دهد

^^

هر یک از هدف های خود را دقیقا مشخص کنید آن ها را قابل اندازه گیری کرده و برای عملی کردن هرکدام مهلت تعیین کنید

^^

برتری حاصل از تسلط کامل در کار زیر بنای اعتماد به نفس پایدار است

^^

قدرتی که در انسان وجود دارد در طبیعت ناشناخته است و هیچ کس جز خودش نمی داند که چه نیرویی دارد آن وقتی که این قدرت را به کار بگیرید

^^

آن چه توانایی های بالقوه شما را در جهان خارج محدود می کند تنها باور های شماست و این که تا چه حد به توانایی خود در انجام کار ها اطمینان دارید

^^

هر چه کارتان را بهتر انجام دهید خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت و اعتماد به نفستان نیز بیشتر می شود

^^

در تمام عمر یک دانش آموز باقی بمانید هر چه بیشتر یاد بگیرید پول بیشتری به دست می آورید و اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت

^^

شعار اعتماد به نفس پایدار این است: خوب شو! بهتر شو! بهترین باش!

^^

شما هنگامی واقعا خوشحال هستید و اعتماد به نفس دارید که بدانید کارتتان را واقعا خوب انجام می دهید

^^

چه کاری است که شما و فقط شما می توانید انجام دهید و اگر خوب انجام دهید در زندگی شما چه تحولی واقعی ایجاد می شود؟

^^

خواسته قلبی شما چیست؟ واقعا دوست دارید در زندگی چه کنید؟

^^

کینه و نفرت را از خود دور نگه دارید از این که دیگران را به خاطر اتفاقات ناخوشایندی که در زندگی تان اتفاق افتاده مقصر بدانید دست بردارید

^^

پذیرش مسولیت کامل زندگیتان به شما احساس قدرت فردی و اعتماد به نفس بسیار می دهد

^^

تمام کسانی که تا کنون به هر صورت به شما آسیب رسانده اند یا شما را آزرده اند ببخشید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید

^^

در زندگی کدامیک از کارها رفتارها و تصمیم هایتان بیشترین تاثیر را در موفقیت شما داشته اند؟ آن ها را باز هم به کار بگیرید

^^

بیش از دستمزدتان کار کنید. اگر از دیگران پیشی بگیرید دیگر رقیبی نخواهید داشت

^^

موفقیت شما در زندگی رابطه مستقیم دارد با این که بعد از اتمام کاری که از شما انتظار می رود با فرصتی که باقی می ماند چه می کنید

^^

سعی کنید به هر قیمتی که شده در حرفه ی خود جز ده در صد نفرات اول باشید. خواهید دید که نتیجه باور نکردنی است

^^

هر موفقیت بزرگی نتیجه هزاران تلاش و کوشش کوچک و معمولی است که مورد توجه و تقدیر دیگران قرار نمی گیرد

در جهان همه چیز به حساب می آید! هر کاری که انجام می دهید یا مفید است و یا مضر یا افزاینده یا کاهنده

هرچه بیشتر تلاش کنید شانس موفقیت تان بالاتر می رود و اعتماد به نفس تان نیز بیشتر می شود

^^

هیچ راه میانبری وجود ندارد. برای رسیدن به موفقیتی بزرگ باید نسبت به قبل کارتتان را کمی زود تر شروع کنید کمی بیشتر کار کنید و کمی دیر تر دست از کار بکشید

^^

درست در همین موقعیتی که هستید با تمام توان و امکانات تان کنید

^^

شما قابلیت آن را دارید که در هر کاری که برایتان ارزشمند است خیلی خوب عمل کنید

^^

چه مهارتی است که اگر آن را پرورش دهید و در آن بسیار عالی شوید بیشترین تاثیر را بر روی کارتتان خواهد گذاشت؟

^^

احساس رشد و پیشرفت مداوم منبع شگفت انگیزی برای ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس است

^^

هر روز یک ساعت از وقت خود را صرف مطالعه کنید بر روی زمینه ی کاری تان کنید.در این صورت هر هفته تقریبا یک کتاب و هر سال 50 کتاب مطالعه خواهید کرد.این کار موفقیت شما را تضمین می کند

^^

سه درصد درآمدتان را برای یادگیری مداوم روی خودتان سرمایه گذاری کنید

^^

به هنگام رانندگی به نوار های آموزشی متناسب با کارتتان گوش دهید.این کار سالانه معادل 500 تا 1000 ساعت آموزش با کیفیت عالی است و نتیجه آن بهتر از حضور در کلاس های دانشگاه است

^^

با ارزش ترین سرمایه شما خودتان هستید برای بالا بردن ارزش خود تمامی آموزش های لازم را فرا بگیرید

^^

یادگیری مداوم مطالب مورد نیاز در حوزه ی کاری تان از ضروریات موفقیت در کار است

^^

داشتن توانایی زیاد و مهارت کامل در کار احساس اعتماد به نفسی تزلزل ناپذیر در شما ایجاد می کند

^^

هیچ کس جز خودتان نمی تواند مانع شود که در کارتتان جزو بهترین ها باشید

^^

با افراد مناسب یعنی انسان های مثبت و هدف مندی که شما را تشویق می کنند و الهام بخش هستند معاشرت کنید

^^

لازمه اعتماد به نفس داشتن سلامتی کامل و انرژی زیاد است

^^

خستگی جسمی و روحی انسان را ضعیف و ترسو می کند

^^

کنترل محیط پیرامون خود را در دست بگیرید و از انرژی مثبت و سازنده بودن آن اطمینان حاصل کنید

^^

ذهن خود را با افکار سالمی که مانند پروتیین مغذی هستند تغذیه کنید یه افکاری که مانند آب نبات دل خوش کنک هستند

^^

در انتخاب چیز هایی که می بینید تماشا می کنید و می شنوید و به آن ها گوش می دهید دقت کنید. همواره تاثیرات مثبت محیط را به خود جذب کنید

^^

تلویزیون می تواند ابزاری بسیار مفید در اختیار شما و یا ارباب بسیار بدی باشد بستگی به آن دارد که شما چه برنامه هایی را انتخاب می کنید و چگونه آن ها را تماشا می کنید

^^

خودتان را یک فرمانده در نظر بگیرید و همان کاری را بکنید که یک فرمانده شجاع انجام می دهد: با شهامت به پیش بروید

^^

به جای آن که بازیچه ی شرایط و موقعیت ها شوید آفریننده شرایط مطلوب خود باشید. به جای آن که تاثیر پذیر و منفعل باشید تاثیر گذار و مبتکر باشید

^^

قابلیت کنترل محیط خود برای داشتن احساس اعتماد به نفس و تفکر مثبت ضروری است

^^

کنترل کامل پیام هایی به ذهن خودآگاه خود راه می دهید در دست بگیرید

^^

گفتگوی درونی خود را کنترل کنید همیشه با خودتان به نحوی سازنده و مثبت گفتگو کنید

^^

خودتان را آن طور که دوست دارید مجسم کنید نه آن طور که هستید

^^

وقایع تعیین کننده ی احساسات شما نیست بلکه واکنش شما نسبت به وقایع است که احساسات شما را شکل می دهد

^^

همیشه از قبل خود را برای داشتن واکنش مثبت و سازنده نسبت به هر مشکلی آماده کنید

^^

انتظار مثبت را به صورت یک دیدگاه در خود پرورش دهید و به خود اطمینان دهید که از هر موقعیتی می توانید نتایج مثبت و سازنده به دست آورید

^^

شادی و خوشبختی پیشرفت مستمر در تحقق یک هدف یا ایده ی ارزشمند است. هر روز برای دست یابی به هدف های خود قدمی بردارید

^^

تحت هر شرایطی از معاشرت با افرادی که تفکر منفی دارند بپرهیزید این افراد بزرگترین مخرب اعتماد به نفس و عزت نفس شما هستند

^^

اگر فکر می کنید برای شادی و خوشبختی شما باید فرد دیگری تغییر کند محکوم به شکست هستید

^^

انسان های دارای اعتماد به نفس تمایل به ریسک کردن دارند و کسانی که ریسک می کنند اعتماد به نفس بهتری دارند

^^

تمرکز کامل در راستای تحقق رویاهایتان شور و اشتیاق شما را افزایش می دهد و اعتماد به نفس شما را بالا می برد

^^

هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید نسبت به خودتان هم احساس بهتری پیدا خواهید کرد

^^

بخش عظیمی از شادی و خوشبختی شما ناشی از داشتن روابط خوب با دیگران است مراقب نحوه ی معاشرت

خود با دیگران باشید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

هر چه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید دیگران را هم بیشتر دوست خواهید داشت و به آن ها احترام خواهید گذاشت و آن ها نیز بیشتر شما را دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

هرچه بیشتر به دیگران کمک کنید بدون آن که انتظار پاداش داشته باشید. از جا هایی که به هیچ وجه انتظارش را ندارید به شما کمک خواهد شد

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

نگویید که ای کاش زندگی بهتر از این بود بخواهید که خودتان بهتر از این باشید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

اعتماد به نفس شما با این که تا چه حد احساس می کنید در تحول دنیای پیرامون خود موثرید رابطه مستقیم دارد

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

هر وقت به کسی لطفی می کنید اعتماد به نفس و عزت نفس شما به همان میزان افزایش می یابد

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

بهترین عبارت برای حل اختلاف این است: شاید من اشتباه می کنم اغلب هم همینطور است. این را باور کنید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

حرکات تان باید نشان دهنده ی اعتماد به نفستان باشد: راست بایستید سرتان را بالا بگیرید و سر حال و قیراق راه بروید خواهید دید که احساس و عملکرد بهتری خواهید داشت

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

کاری کنید که دیگران احساس کنند انسان های ارزشمندی هستند هر چه بیشتر در دیگران احساس ارزشمند بودن ایجاد کنید خودتان هم بیشتر احساس ارزشمند بودن پیدا می کنید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

با دیگران ملاحظه کنید ادب و متانت رفتار کنید و ببینید که اعتماد به نفس تان چطور بالا می رود

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

هر وقت به کسی می گوئید متشکرم به هر دوی شما احساس بهتری دست می دهد

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

عادت قدرشناسی را در خود تقویت کنید در زندگی شکر گذار و قدر دان همه چیز های خوبی که دارید باشید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

هر عمل یا حرفی از جانب شما که باعث بالا رفتن عزت نفس در دیگران می شود عزت نفس خودتان را نیز بالا می برد

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

افرادی که دور و بر خود جمع می کنید بیش از هر عامل دیگری اعتماد به نفس شما را تعیین می کنند

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

احساس تعهد کامل در روابطتان با دیگران اعتماد به نفس و عزت نفس را در شما به وجود می آورد

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

پذیرش تمام عیار خود به عنوان یک انسان ارزشمند از عوامل حقیقی ایجاد اعتماد به نفس است

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

هر انسانی برای امرار معاش چیزی را به کسی می فروشد آیا شما این کار را خوب انجام می دهید؟

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

توانایی شما در ترغیب و تاثیر گذاری بر دیگران تعیین کننده کیفیت زندگی و میزان اعتماد به نفس شماست

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

هر چه بیشتر بتوانید بر دیگران تاثیر بگذارید آرامش و اعتماد به نفس بیشتری خواهید یافت

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

یادگیری صحبت کردن در جمع اعتماد به نفس شما را به میزان بسیار زیادی افزایش می دهد

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

عمر کوتاه تر از آن است که حتی لحظه ای از آن را برای انجام کاری که دوست ندارید یا برایتان اهمیت ندارد تلف کنید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

کسب آمادگی برای دور شدن از شرایط نامساعد به منظور پیش گیری از شکست ها باعث ایجاد اعتماد به نفس می شود

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

اگر شغل دیگری داشتید آیا حاضر بودید برای شغلی که هم اکنون دارید تقاضای استخدام بدهید؟

^^

معمولا یادگیری و انجام کاری که ایده آل شماست برایتان آسان است به ندرت اتفاق می افتد مجبور باشید برای به دست آوردن چنین کاری انتظار بکشید

^^

اگر مایل نیستید در کار فعلی تان بهترین باشید احتمالا این کار مناسب شما نیست

^^

ظرف پنج سال آینده می خواهید به کجا برسید؟ آیا آن چه هم اکنون انجام می دهید شما را به آن جا می رساند؟

^^

اعتماد به نفس بالا ناشی از این احساس است که بر سرنوشت خود حاکم هستید

^^

یاد بگیرید که برای رسیدن به علایق حقیقی خود تلاش کنید این کار باعث می شود احساس بسیار خوبی داشته باشید

^^

شنونده بسیار خوبی باشید سوالاتتان را بپرسید و با دقت به پاسخ ها گوش دهید

^^

تعیین کنید که در چه زمینه ای می توانید از دیگران برتر باشید و بهترین راه سرمایه گذاری بر روی آن چیست

^^

حوزه ای را که از کار کردن در آن لذت می برید مشخص کنید و سپس تمام وقت و توانی را که در اختیار دارید صرف آن کنید

^^

لازمه ی اعتماد به نفس این است که شهامتش را داشته باشید که به روش خودتان زندگی کنید

^^

شجاعت برآستی زیر بنای همه صفات خوب است و سایر صفات نیک به آن وابسته است

^^

آماده باشید که خود را هر سال از نو بسازید مجسم کنید که می توانید بدون هیچ زحمت و محدودیتی بار ها از

نو شروع کنید

^^

نقاط ضعف هر کسی بسیار بیشتر از نقاط قوت اوست همیشه روی نقاط قوت خود متمرکز کنید

^^

توجه خود را روی مهم ترین چیز متمرکز کنید و تا انجام کامل آن دست از کار نکشید

^^

افکارتان را روی کاغذ بیاورید کار ها را اولویت بندی کنید و همیشه از مهم ترین آن ها شروع کنید

^^

اعتماد به نفس هنگامی به دست می آید که شما با حداکثر توانایی و کارآیی تان کار کنید

^^

هر چه کار های مهم بیشتری را به پایان برسانید بیشتر احساس می کنید که فرد قدرتمند و مثبتی هستید

^^

به هنگام آشفتگی و تحولات سریع مرتباً خود را با در نظر گرفتن شرایط جدید ارزیابی کنید

^^

مدام برای خود هدف های جدید و استاندارد بالاتری در نظر بگیرید و هرگز قانع نباشد

^^

شما می توانید هر کاری را به انجام برسانید به شرط آن که شدیداً مایل به انجام آن باشید و آماده باشید که به مدت لازم و به اندازه ی کافی روی آن کار کنید

^^

هنگامی احساس می کنید زندگی تان معنی دارد که بدانید در دنیا نقش موثری ایفا می کنید

^^

هرگز جز به بهترین نحوی که می توانید اقدام به انجام کاری نکنید

^^

رابطه پشتکار با شخصیت انسان مثل رابطه ی کربن است با فولاد

^^

توانایی درست عمل کردن در شرایط بحرانی معیار واقعی شخصیت فرد است

^^

زندگی زنجیره ای از مشکلات پرسش اصلی این است که شما چگونه با مشکلات برخورد می کنید

^^

شما می توانید هر قابلیت را که برای رسیدن به هدف های مورد نظرتان به آن نیاز دارید به دست آورید

^^

چه اقدامی شما را از رسیدن به زندگی دلخواهتان باز داشته است؟چه کاری را نبایستی می کردید

^^

حداقل همان قدر که برای کارتان تلاش می کنید برای رشد شخصیت تان نیز تلاش کنید

^^

استعداد و توانایی شما بیش از آن است که بتوانید در طول عمر خود تمام آن را به کار بگیرید

^^

توانایی های شما فقط خواسته های شما تنها محدود کننده توانایی های شماست

^^

با شهامت عمل کنید و خواهید دید که نیرو های ناپیدا به یاری شما خواهند آمد

^^

نیرو هایی در درون شماست که اگر قادر به کشف و استفاده از آن باشید می تواند شما را به جایی برساند که همیشه آرزویش را داشته اید

^^

اگر شدیداً خواهان چیزی باشید اعتماد به نفس و توانایی غلبه بر موانع موجود را پیدا خواهید کرد

^^

از ابتدا با خود عهد کنید هر مشکلی هم که پیش بیاید تا رسیدن به موفقیت دست از تلاش بر نمی دارید

^^

برای اینکه انسان مفیدی باقی بمانید و اعتماد به نفس خود برا از دست ندهید هرگز هدف های خود را از نظر دور ندارید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

ذهن خود را با حرف ها اندیشه ها کتاب ها و گفتگو های مفید پر کنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

اگر می توانید چیزی را تصور کنید قادر به انجام آن نیز هستید محدودیت ها فقط در درون شما وجود دارند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

می خواهید سرعت موفقیت خود را بیشتر کنید؟ پس باید دو برابر قبل شکست بخورید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

عادت انسان های موفق این است که در همه کار هایشان قاطعیت دارند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

هیچ عیبی ندارد که انسان اشتباه کند درس گرفتن از اشتباهات است که ما را می سازد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

موفقیت از توانستن ها حاصل می شود نه از نتوانستن ها

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

قانون علت و معلول قانون بی چون و چرایی است که سرنوشت بشر را تعیین می کند افکار علت و شرایط معلول هستند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

میزان خوش بینی شما بستگی به این دارد که مسایل را چطور برای خود توجیه می کنید تفکر مثبت داشته باشید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

پیدا کردن جنبه مثبت در هر شرایطی می تواند مثل یک بازی سرگرم کننده باشد. 95% از احساسات شما به این بستگی دارد که وقایع را برای خود چگونه تفسیر می کنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

دم را غنیمت بدانید. اگر از زمان حال استفاده کنید می توانید قدرتی را که می خواهید به دست آورید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

تاریخ بشر حکایت انسان های معمولی است که بر ترس خود چیره شده و کار های فوق العاده ای انجام داده اند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

شجاعت فقدان و نبود ترس نیست کنترل و تسلط بر ترس است

^^

کسانی که قاره های جدید را کشف کردند دل به دریا زدند و از ساحل های آشنا دور شدند

^^

در راه موفقیت شکست اجتناب ناپذیر است از این طریق است که می توانید درس هایی را که به آن نیاز دارید یاد بگیرید

^^

به یاد داشته باشید که شما فقط در آخرین باری که در انجام کاری سعی می کنید به موفقیت دست پیدا می کنید

^^

با همه انسان ها تحت هر شرایطی با صداقت رفتار کنید

^^

مرتبا برای خود استاندارد های بالاتری تعیین کنید و اطمینان داشته باشید که می توانید به آن ها دست پیدا کنید

^^

اگر می دانید یا تصور می کنید کاری را انجام دهید پس دست به کار شوید

^^

اگر کسی در راه رسیدن به رویا هایش با اطمینان به پیش رود موفقیتی خارق العاده را تجربه خواهد کرد

^^

تهیه و تایپ: سید علی بداللهی



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil