نسیر غلامزاده

معلمی؛ پلی میان دانایی، معنا و آینده

نیازهای ذهنی و نیازهای فیزیکی

شناخت نیازهای بدن و ذهن، اولین قدم برای رشد سالم

نیازهای ذهنی

- تفکر و یادگیری
- مطالعه و تمرکز
- خلاقیت و تخیل

نیازهای فیزیکی

- ورزش و فعالیت بدنی
- سلامت و تغذیه
- استراحت و خواب کافی



قناعت توانگر کند مرد را.

یعنی چه؟

قناعت یعنی قدر پول و داشته‌هایمان را بدانیم؛ قبل از خرید فکر کنیم، نیازهایمان را در اولویت قرار دهیم و پولمان را برای چیزهای مهم‌تر نگه داریم.



چرا مهم است؟

- به ما کمک می‌کند هوشمندانه خرج کنیم.
- از خریدهای غیرضروری جلوگیری کنیم.
- آینده‌ی بهتری برای خودمان بسازیم.





قناعت، شروع یک زندگی بهتر است.