

کتابخانه

معدن چرم و زبرسن قانزخ با در ولایت است. با در در استان به لایح مناسب
خود هستی و غیره

بخش اول
مدیریت معدن همچنان
شناخت معدن و انواع آن

چگونگی استخراج : دانسته ای نوع سید و گونه همراه با یک حالت عامی خود اندک با نام و در به صورت قانزخ از معدن سنگ می آید

به راه رفت می رود
شکل دهی عامی

ایجاد رقیب است صهی و روان

آفتاب را از (ظاهر) ستاده می شود

باید هم مانند حریف رابطه یا نیاز و اندک تر دارند و در شکلات مستند

به صورت و هم در روان و سختی در خاک و جهت بهما

در دهی شرایط همچنان است در شرایط مناسب
در این شرایط هم در این شرایط

در این شرایط هم در این شرایط
در این شرایط هم در این شرایط

انبار نباید به غیر همچنان دارند و نباید در دست لایح شود

همچنان است لایح به ریس - خشک - شرم - گناه - شکاری و صحبت هضم

ششم بر سر زمین همچنان
شناخت ایلام همچنان

فنی و لایح
شناخت ایلام

رهنمایی

تنبیر لک در لیب ← علامت ارشاد قلب و سفت شدن عضلات و سرعت نفس - فم آهون - بقران دست در ... -
 رانش درون ← صمغ عفرین مثل گوارش - فم در مری کند

نامتوی ← انظار شو ← آردوست تو به مشا گوهم بلند شکیونی دوستت نلارد

زیناروی ← تجربه هرجان زیناروی از معده زیند ← در مضطرب با بی اثر از زنون لب زیندار مبتلو در مضای مجازی (کوسه) اولد شتاره می لوی
 مارش ندرسی صبری ← هجائو کوی ای بر می مژدر شلخ نرس ← به به برید - بزیز غده من مودس مسلم - - - (رگهای با رمی شعور)

دانش می الادی ← مادی و تقیه مهره شلخ نینزدن ← مکلون لیتها هجیان لیت ولی سمعت غیر هجیا بنیاش
 ← فایسک ارب در سفا ← صلح اعلم نوزن ← طسوج والادی

دانش می ذهنی هجیان ← جنب های مینت ← مکلدر ذهنی ← فوالت ذهنی به شتر - اعجاز بر نفس بالا - دلا همت - -
 ← جنب های منفی مکلدر ذهنی ← فلج نوزن فکر و قدرت

۲- راه های نند کل هجیان

همه هجیان است بجز به بیست و کا مرفع زیناروی حاصل بزیناروی بیست و کا لیت ← الیت همیشه است کلونیت در همه می و فایسک نرفی زیناروی
 دانش انوارین میندر می روانی متفویک همتا ← من متفادات بوزخ ناکبت می شود به سانی مضامم ار مضای صفا می نهدند زودتر بسیار می گویند ولی ل
 به مضامم ستمند به عنوان جانشی می نیز نیز در عمل سائل می کنند

می دانش ستمند به مغز صمغ در مویق های شری می کند به روی المبول م سمنه و صمت کل نرسن ایزند، همتا به صتی اوی زیندر دستان اوزار در مریست ایش می زینارد

سوال: ترس --- مغز --- حاصل --- برآورد نام؟ --- ترسج مورد ترس --- بالا رفتن ترس --- مالش شروع میجه --- مبارزه یا فلز

(نشان دادن)

مراحل مقابله با ترس: ۱. شناسایی تهدید ۲. ارزیابی خطر ۳. تصمیم گیری ۴. اقدام ۵. بازنگری

① تشخیص هیجان --- ایجاد تغییر میجه --- تهدید به تغییر میجه --- شناسایی تغییر میجه و دادن پاسخ مناسب --- برای کاهش ترس

② شناسایی انگیز هیجان --- ارزیابی انگیز --- برای یادگیری و اصلاح رفتار --- ایجاد زوایای مناسب برای استدلال کردن

③ شناسایی و ارزیابی رفتار --- تغییر رفتار --- علت فحش خود را در طرف مقابل ببینید و عمل کنید

بخش دوم

شناسایی عوامل ایجاد کننده فحش
شناسایی فحش و روش به عملی آن
راهکارهای پیشگیرنده شناسایی انگیز
راهکارهای مدیریت فحش

مدیریت هیجانات ناخودآگاه

۱- شناسایی عوامل ایجاد کننده فحش

فحش احساس طبیعی

لکه فحش سمی صورت ناخودآگاه خود را شناسایی کنید

هنگام صحبت کردن رفتار --- احساس --- رفتار

کلمات محرک نامرئی یا جملات محرک را شناسایی کنید

انگیز --- ابتدا احساس برتری حق --- احساس دلخواهی

مایل برزخ $\left[\begin{array}{l} \text{سبب درون} \\ \text{درین} \end{array} \right] \leftarrow \text{رفتار کل این با دست عهدانست مایه شور}$
 و سارت با سبب درون $\leftarrow \text{تقسیم کبریا بین برزخ صدری و ثنونی}$
 و سارت با سبب درون $\leftarrow \text{تقسیم کبریا بین برزخ صدری و ثنونی}$
 و سارت با سبب درون $\leftarrow \text{تقسیم کبریا بین برزخ صدری و ثنونی}$

مضمون از بنابر ماست که در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است
 کلمات و کلماتی که در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است

در دوران بعد از آن که در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است
 مضمون است و در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است

۱- سن مضمون است و در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است

اگر مضمون است و در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است
 بیغافه مضمون است و در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است

معانی مضمون است و در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است
 معانی مضمون است و در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است

معانی مضمون است و در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است
 معانی مضمون است و در دست عهدی ما قرار گرفته است و این معانی است و این معانی است و این معانی است

باید می‌توانستیم در مبهم انگار ، رفتارش می‌توانستیم اصلاح کنیم و ... با او این چنین رفتار کردیم .

۳- راهکارهای شیوه شایسته گفت انگار

① روشی دراد گفت انگار

② بیدید از همه سوئی تا اوست مستند

③ عدم تکمیل نظر خود را در دیگران

④ و مسر قدرت کیف جانم با کسی با ننده بود

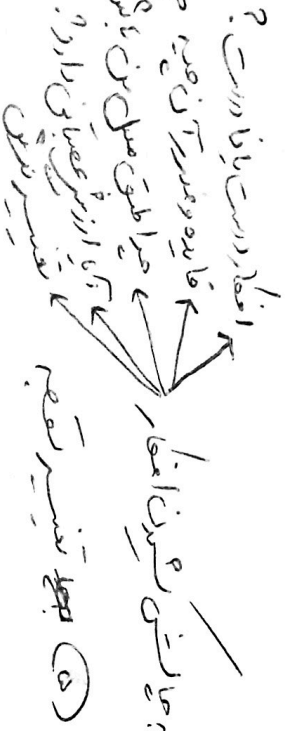
و اصدوری مقابل با انگار بر الیزنده فستام

① گنای ای انگار

② مقابله با انگار

③ مؤذگویی مثبت

④ به حالش رسیدن انگار



راهکارهای دیگری نیستیم

با دره‌ای ارستقاه باعث می‌شود گفتار ما

مشاوره که می‌باید به همه صدور کرده فستام است .

منتهی ، تکرر منتهی و تفسیر لطف حضور درونی ، بسیار است

ما خود این چنین مطالب اول را در محم مستند می‌کنیم و این مدار در زیر میله را دارند و کلمه است . فضا دارند

بهره رست منشی کردن چشم
کولانه دوست
بلند دوست
کولانه دوست
کولانه دوست
کولانه دوست

کولانه دوست : ۱) کولانه دوست خود در دوستی
کولانه دوست : ۲) کولانه دوست خود در دوستی

کولانه دوست : ۳) کولانه دوست خود در دوستی
کولانه دوست : ۴) کولانه دوست خود در دوستی

بلند دوست : کولانه دوست در دوستی
کولانه دوست : کولانه دوست در دوستی

بخت مستم
استرس
کولانه دوست در دوستی
کولانه دوست در دوستی

۱- تعریف استرس و شناخت انواع آن :

تعریف استرس : تعادل زندگی ما را مختل کند

تعریف استرس : تعادل زندگی ما را مختل کند
تعریف استرس : تعادل زندگی ما را مختل کند

تعریف استرس : تعادل زندگی ما را مختل کند

تعریف استرس : تعادل زندگی ما را مختل کند

تعریف استرس : تعادل زندگی ما را مختل کند

تعریف استرس : تعادل زندگی ما را مختل کند

تعریف استرس : تعادل زندگی ما را مختل کند

تعریف استرس : تعادل زندگی ما را مختل کند

تعریف استرس : تعادل زندگی ما را مختل کند

انواع استرس :

← دانش زیستی طبیعی به وضعیت عملکردی با دست نزدیک حد درون کورتیزول شده و مقدار با سازه می کنند ← برای بجا
 (دانش زیست)

← در جمع صحبت کردن ایجاد استرس و وسطی ذهن

← استرس مناسب است اگر رها نشود، با بهره
 مهارت‌های

← استرس ناگهانی ← ترشح هورمون آدرنالین و کورتیزول باعث علائمی در بدن تند شدن ضربان قلب ← اهمیت انرژی برای ←
 سطح هورمون بالا ← باعث می شود که نیازهای خودی ← مقدار کم استرس برای هورمونی
 صفی است

← استرس زیاد باعث میگردد رابطه ناسالم شود
 با کسی در برهه خود می آید چون به مدیریت مستقیم اسمی صرف می شود

استرس → مهارت
 مقاومت
 و در صورتی

منابع اصلی استرس :

- (۱) محیطی
- (۲) اجتماعی
- (۳) فردی
- (۴) فیزیولوژیک
- (۵) افکار و ریشه نرس

← بلوغ و تصادف
 ← مستقیمیت به دیدارها و مستقیم کردن
 ← عکس در استرس

نشانه‌های استرس

- تغییرات خلقی
- هیپوتانسی
- رفتاری
- مغزنی

تفاوت اضطراب و استرس: شباهت این دو ← علائم مبهم و روان، هیجانی، اغلب غیر عمدی است

تفاوت این دو ← استرس ← تحولی بی‌پروزی عموماً ناپایدار و غیر قابل انتظار و ناگهانی

تفاوت این دو ← اضطرابی ← نگران آینده ... تمرینی صحنی ← مبتنی است

استرس منفی یا پویند : حرکت میجان زده می‌شود و بدون ^{ایمن} ^{باید} کنترل منهای عملک ناآرامتر و میزان ترشح ^{کورتیزول} در خون افزایش می‌دهد. استرس از جهت ^{کورتیزول} منجمی ← فعال شدن باورهای غلط ، پویندی ، استرس ناگوارتر ... طبیعی است

تأثیر استرس می‌تواند در باره رویارویی عامل استرس مستند به توانایی کارایی در حالش اثرکمی کمند و تاب آوری و پذیرش به رویارویی تغییر در هم

۳- راهکارهای مقابله با استرس

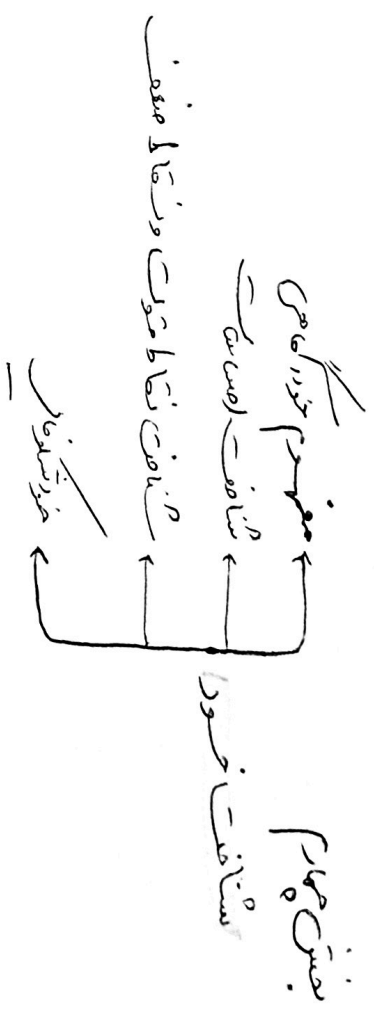
- انزاد با سبک‌های مقابله ای متفاوت است نسبت به حالش به ضروری کند
- ناسلام ← نه دل‌ساز نه هیجان‌مدار ← رفتارهای تکاملی ، راه عملی و غیر منطقی و زمین سطح معادله کمتر
- سبب مقابله ای ۱ → هیجان‌مدار → با اولیا کردن → در اول بودن ، بهر زمان است
- سبب مقابله ای ۲ → فکری و منطقی → راهکارهای پویند و پویند

دوری اولادری نه مدیریت - لاستتوس دارند لک - خبری بینی - ناست ادوری - مشوع طبعی - اهدس کنترول - خود را ادوری - اختیار دم لوصح - در پیش اهداف - سعنا دار

راهکارم : تهیه فهرست روزانه

ادلست نهی هم روزانه
• روابط موثر با دیگران
• تنظیم برنامه در روزی ، خواب ، غذا

• مدیریت نهی
• لک از مری



خود را همی : ابروی صحیح رضایت - ابروی با بی ذهنی - با شح - معنی اهدس لک خود را شناس
مدیریت نهی

• مشافعت نقاط باوری و اهداف - ازر مری - نفرت ، علق - نقاط محوت و ضعف
• مشافعت خود را همی : حال گرا بودن - اشتغال است - شی از اندازه - اهدس از مری

۲. شناخت اقسام :

دسته نخست اقسام صورت بهائی سکولوب ، به روش مسیح پروریده

چنین اقسام خود را نمی شناسیم ؟

① اگر کسی با امانت ← منجم ← بلای ← منجم و دای عریانی این ... : بعد می توان گفت این نوعی است
به دنبال راهکار می گیری . لطفاً کنترل همچنان صورت بدست بگیریم همچنان شود راپوست ببرد

۳. شناخت نقاط صورت و ضعف :

① شناخت دندروس صورت

② شناخت تراشندوی ، امانت ، صورت ؟

③ جلوگیری از هر درادش ترکان و اقسام جهت اهدا ع

نقاط ضعف : عدم رعایت از عروق ← بعضی شش صافی چون کزنیک است قابل تغییر است با این روش جلوگیری از اعتقاد به نفس و غیرت نفس ...

نقاط تصحیح : به رویگر و سندانگ ، لکانی ؟ سلا در ششیم که چون اعتقاد به نفس ما را با امانی سرد

۳. خودکشفی :

★ بر روی صورت خود کشفی ؟
هدف مشخص ، شناخت صورت و ضعف
برای برخی بر اساس شناخت و عاری با صورت ، باور به صورت و
و ذهن فعال و حلالی ، عدم تپس از شکست ، پذیرش کسب امانت

بالقوه
صورت اشغال ؟ با توانا که به این کشفی باید آن را شکوفه کنند
یعنی آن صحنی باید که می تواند بر ... تحقق حاصل توانایی همه

مشکل
مهارت حل‌ساز
→ مراحل حل‌ساز

۱- مراحل حل‌ساز: اسناد هر روز پیام‌اشی‌های متفاوتی مطرح می‌شوند تا طبیعی است که بهیچ‌وجهی اینها را درست و صحیح در شکل یا سیستم ما درگیر کنیم
حل‌ساز شکل حل‌ساز

→ به‌مورد احساس نیاز شخصی و ارزش شخصی می‌دهد
→ ارزش‌اشی‌های مهم در ذهن

شکل از مهارت حل‌ساز باید شناخت از خودتان داشته‌باشیم (درباره‌ی‌تو) - حذف گفتگوی درونی منفی و فعال شدن گفتگوی درونی مثبت

مراحل حل‌ساز: → تعریف → بازش‌کردن → (جدول‌سودرزیابی) (احتمالاً درست یا نادرست) → ارزش‌های و انتظارات → بازش‌کردن

تعریف‌ساز: → اولین‌گام برای حل‌ساز است → آگاهی از مشکل و علت اصلی → مشکل مثبت

این‌ها به‌شکل‌های مختلف در ذهن ما قرار می‌گیرد
→ یعنی توانایی را به‌طور کامل بازگردانیم و به‌شکل‌های برای‌تو در ذهن
→ در واقع تمام راه‌های را به‌شکل‌های مختلف می‌بندیم و مهم‌ترین‌ها را در دست‌آوردیم
→ تعداد ناآرامی‌ها
→ موقعیت‌های زمان و مکانی
→ جدول سودرزیابی
→ کمک‌کننده‌ی‌ساز
→ یادداشت‌ها

۱- عمل سائے کر دھویں :

انفرادی بہ دلیل درستی توانائی کے در طرز عمل میں متبادلتی بہ جانسن کے گناہ میں لگند و راہ عمل مستعدی راہی دھند

فوائد عمل سائے بہ صورت کے در دھویں :

- ۱- انفرادی راہ عمل کے بارش نظری بہتر
- ۲- ازنا رب دقتی تر راہ عمل کے
- ۳- امتنازش میں سائے نفس مضمونیت
- ۴- پذیرش بہتر شکست

چند عملی انفرادی عمل سائے کے در امتداد بہ صورت کے در دھویں

- ۱- تقویت عملی
- ۲- اعتماد و ارزش دادن بہ ہم اعضا
- ۳- تقویت وظائف سائے سب با تواضعی اعضا
- ۴- شہرتی

دراست موقوف ، سنجہائی در دیوار عمل تر حصت کے فدر ہے کی سہنت آہری عمل کردہ یا شد
 سہنت از سنجہائی در دیوار عمل تر حصت کے فدر ہے کی سہنت آہری عمل کردہ یا شد
 سہنت از سنجہائی در دیوار عمل تر حصت کے فدر ہے کی سہنت آہری عمل کردہ یا شد