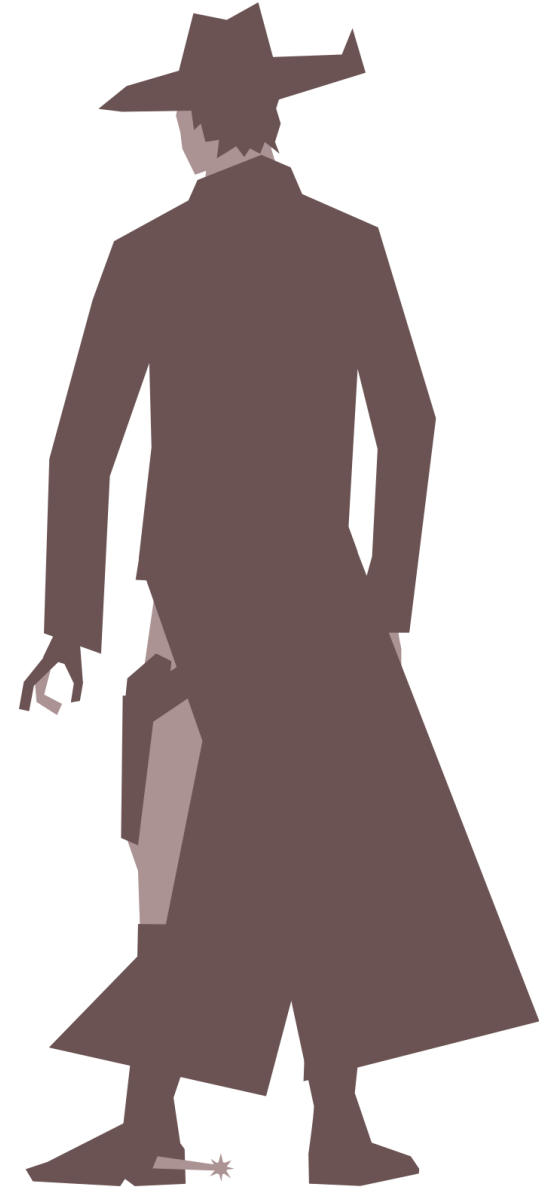


به کارگاه «دوئل با کامل گرابی» خوش اومديد





انتخاب همگروهی



بزنید قدش (با حفظ ...)

7 مورد سیاست‌گذاری بنویسید که سه تاش ...

01:00

توجہ کنید کہ یادآوری مهم تر از یادگیریہ!

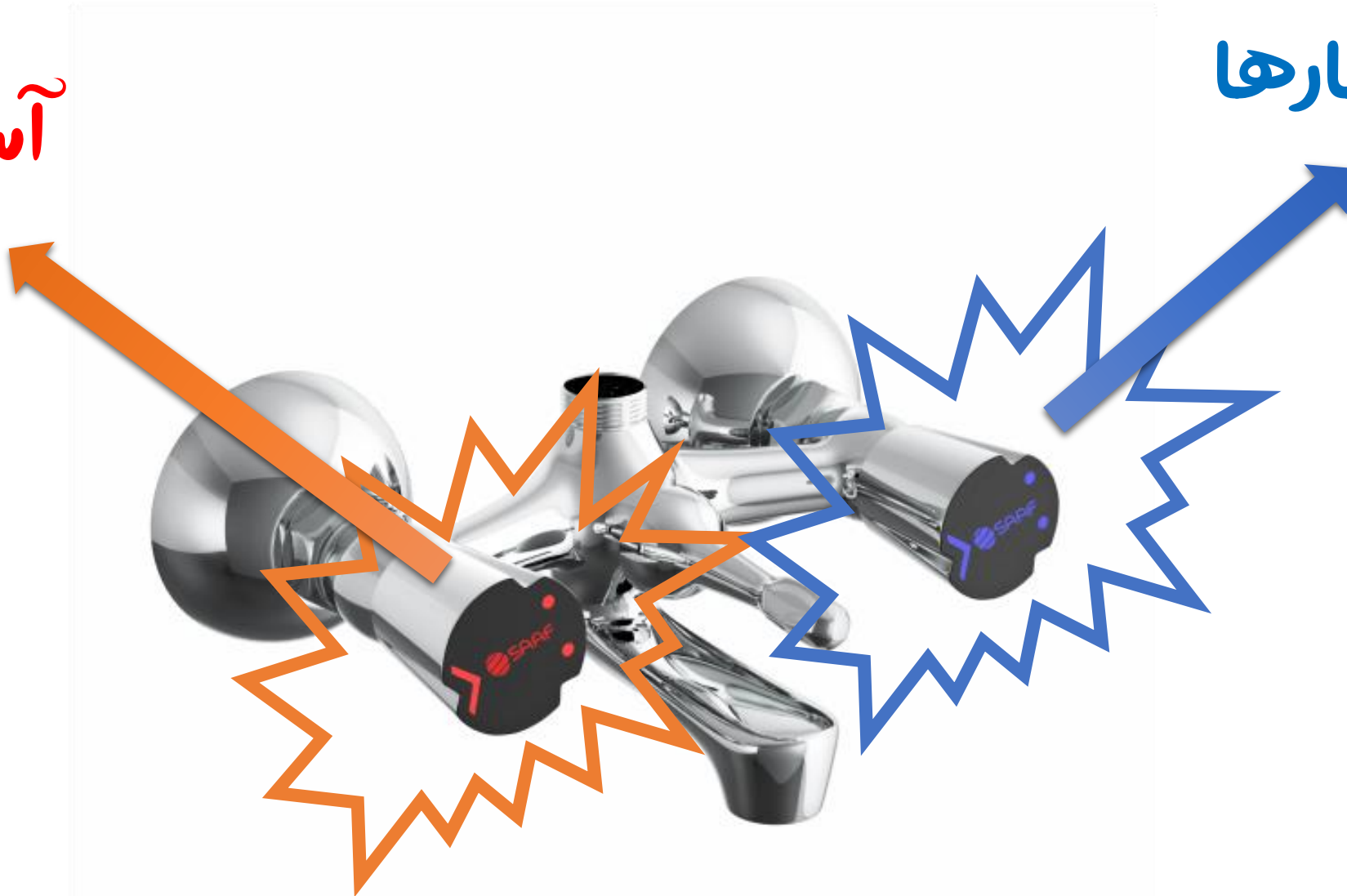
به کامل گرابی تون از 10 چه نمره ای میدید؟



نقشه راه این کارگاه

آسیب‌ها

راهکارها



يا هَسْتِيْمِ يا هَسْتَنْدِ ...

مَثَلًا

کدومش درست تره ؟

کمال طلبی
منفی

کامل گرایبی



کمالگرایبی

کمال طلبی



اصلا مهم نیست!!!

همین گیر دادنا نمونه بارز کامل گراییه

تعریفی مناسب برای کامل‌گرایی (Perfectionism)

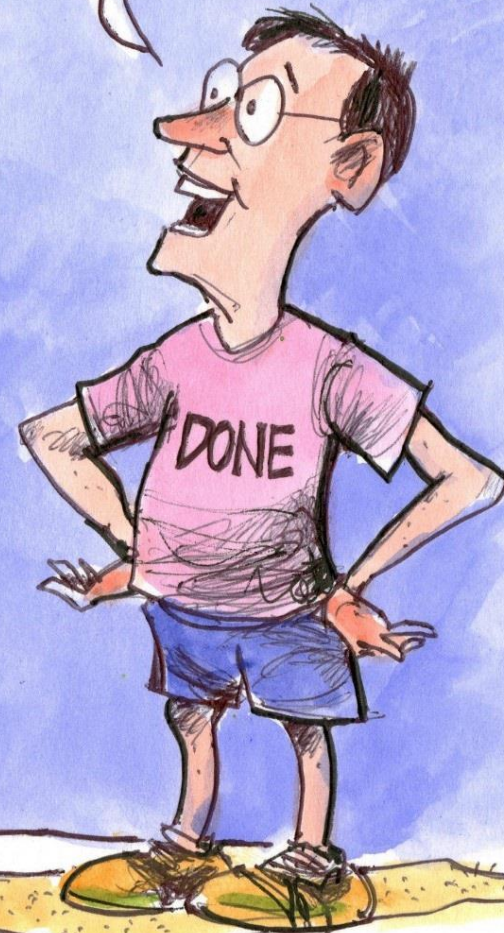
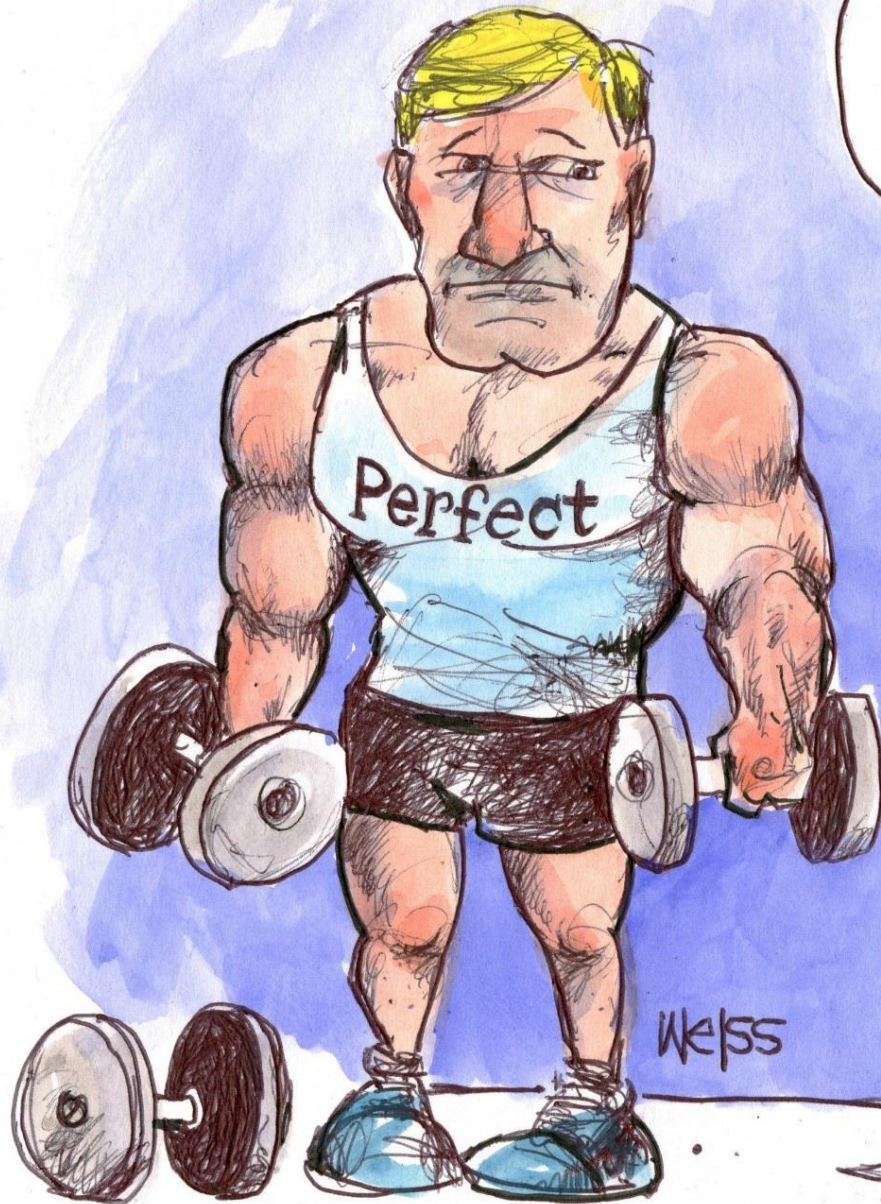


انتخاب
استانداردهای بالا
برای خودم یا
بقیه، در صورتی
که «**ضرر هاش**»
بیشتر از
«**سودشه**»

استاندارد بالا مگه چسه؟



داداچ داری
استباه میزنی!



رو برگه ای که دارید بنویسید...

نه من كامل گرا نيستم...



انواع واکنش مقابل ها

کمال گرایی
مثبت

کامل گرایی

پایین آوردن
استاندارها

چند نمونه رایج از کامل گرایی

می خواد کتاب بنویسه ... X

میره واسه مصاحبه و ... X

پیام بده تو تلگرام ... X

سایت بزنه ... X

می خواد ازدواج کنه ولی X



درچه جاهایی کامل گرا هستیم؟



روبط عاطفی

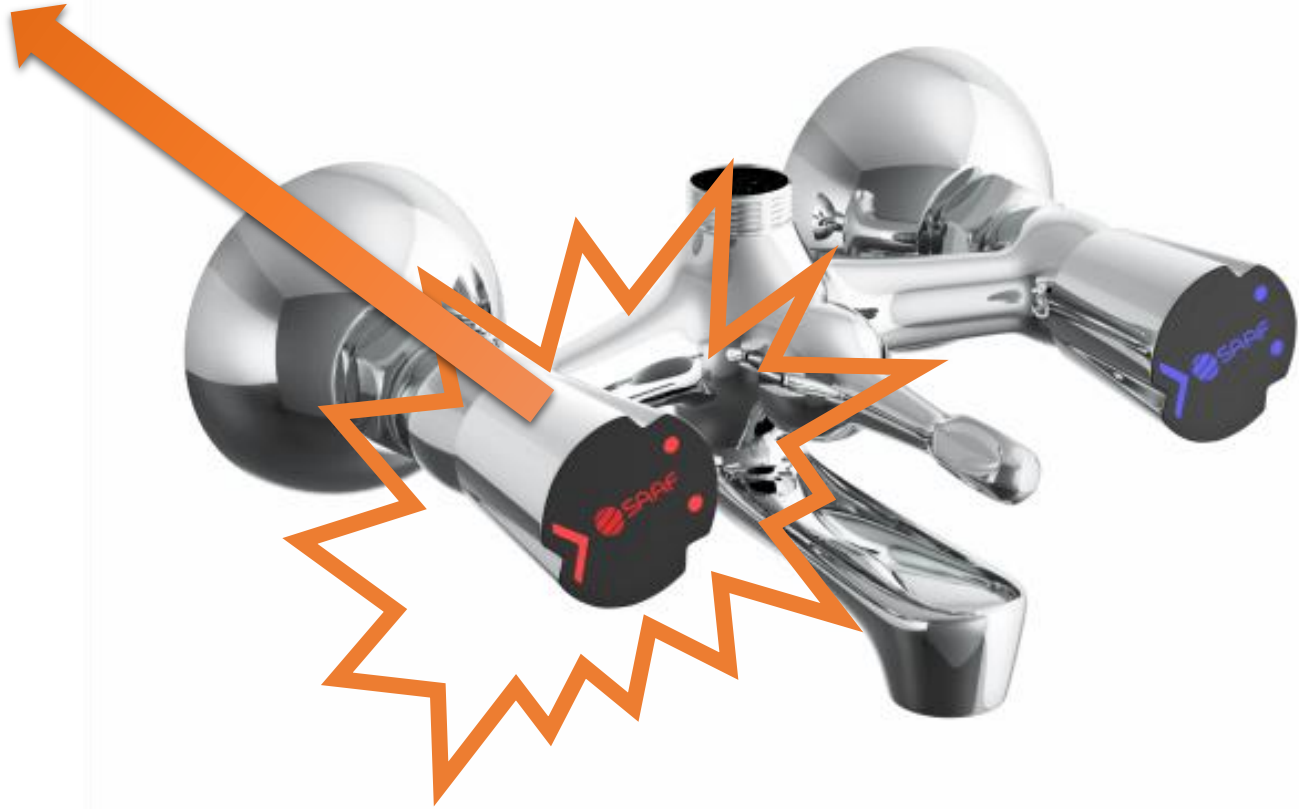
سبك زندگی

زندگی کاری

تربیت فرزند

از خودتون مثال بزنید

آسیب‌ها



برخی از آپشن های انسان کاملگرا





۱ - می خوان یک سُبِه مویز بسن

2- زمان هدر دهنده گی



3 - مانع بزرگ اوستا شدن



4- بمب کامل گدایی

موفقیت رومی فرستہ رو هوا



5- اعصاب خردکنندگی



۶ - ترسو شدن

ترس از
انتقاد



ترس از
استرس



ترس از
قضاوت



ترس از
شکست



ترس از
شروع
کار



01:00

7- دهن بچہ سرویس کن




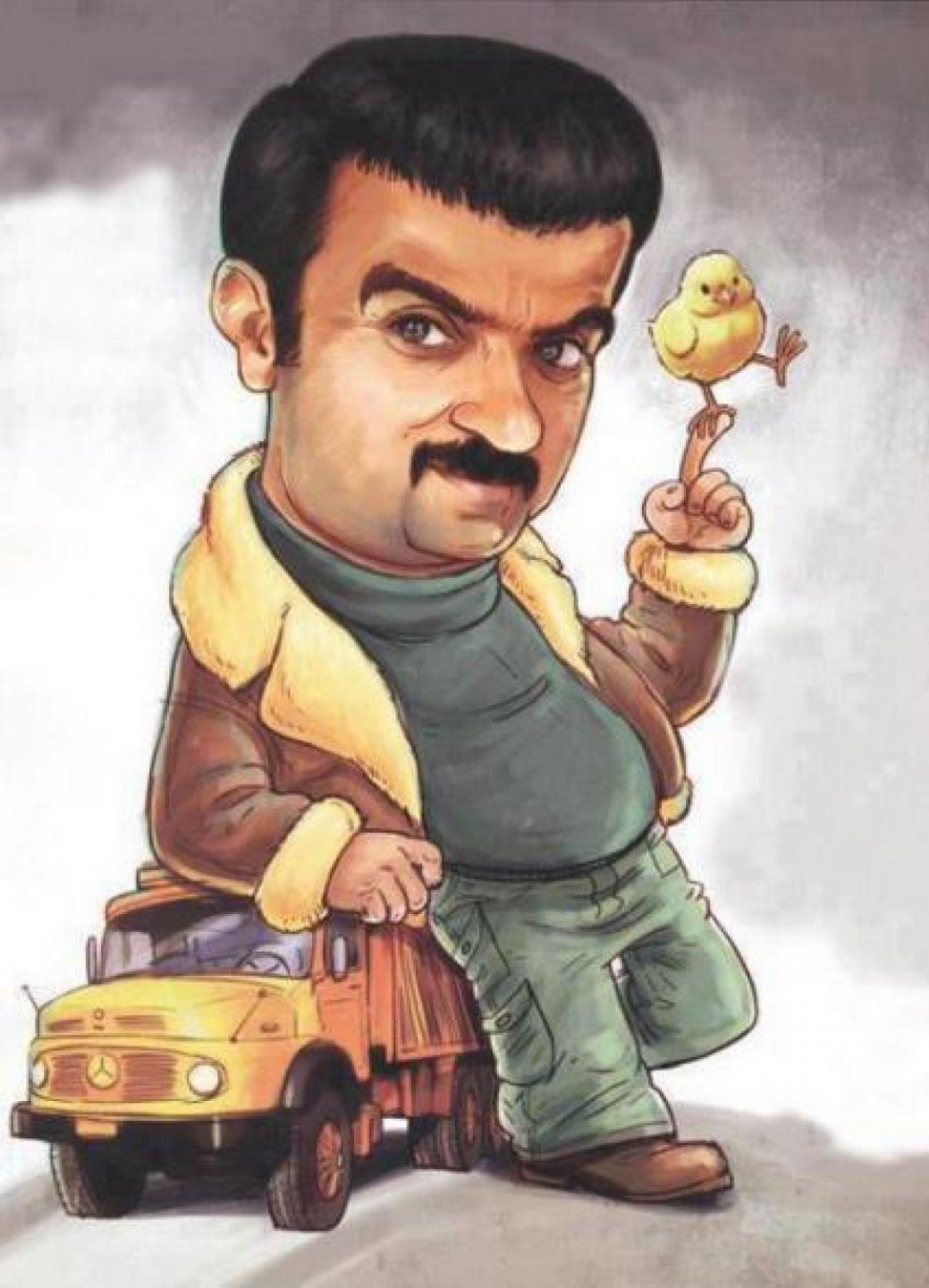
8- حرف مردم قاتل جو نِسہ





بدون آرایش پاستو از خونه بیرون نمی ذاره

 erfanalirezai



۹ - حساس و ریزبینی

وسيله‌ای برای پُزدادن



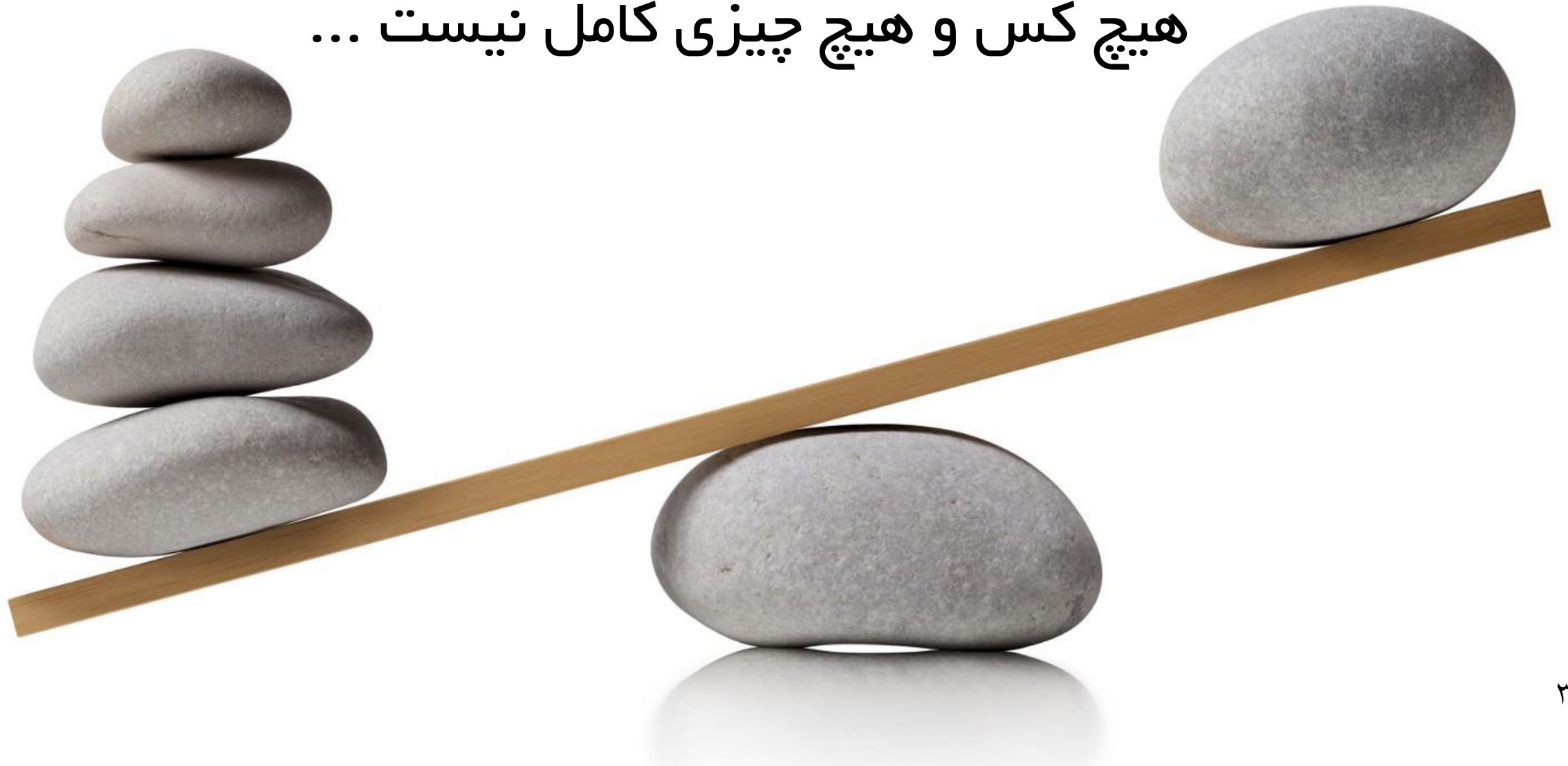
10 - تفکر و 1

۱۱ - انتقاد گریزی



حد وسط خَر است!

هیچ کس و هیچ چیزی کامل نیست ...



توقعات داغان يك كاملگرا

همه باهام حال كنن

كسى به من نه نكه

بدون عيب باشم

همه راضى باشن

کامل گرایی سقف نداره

به خدا هم گیر میدن



تازه فهمیدید چقدر اوضاع خرابه

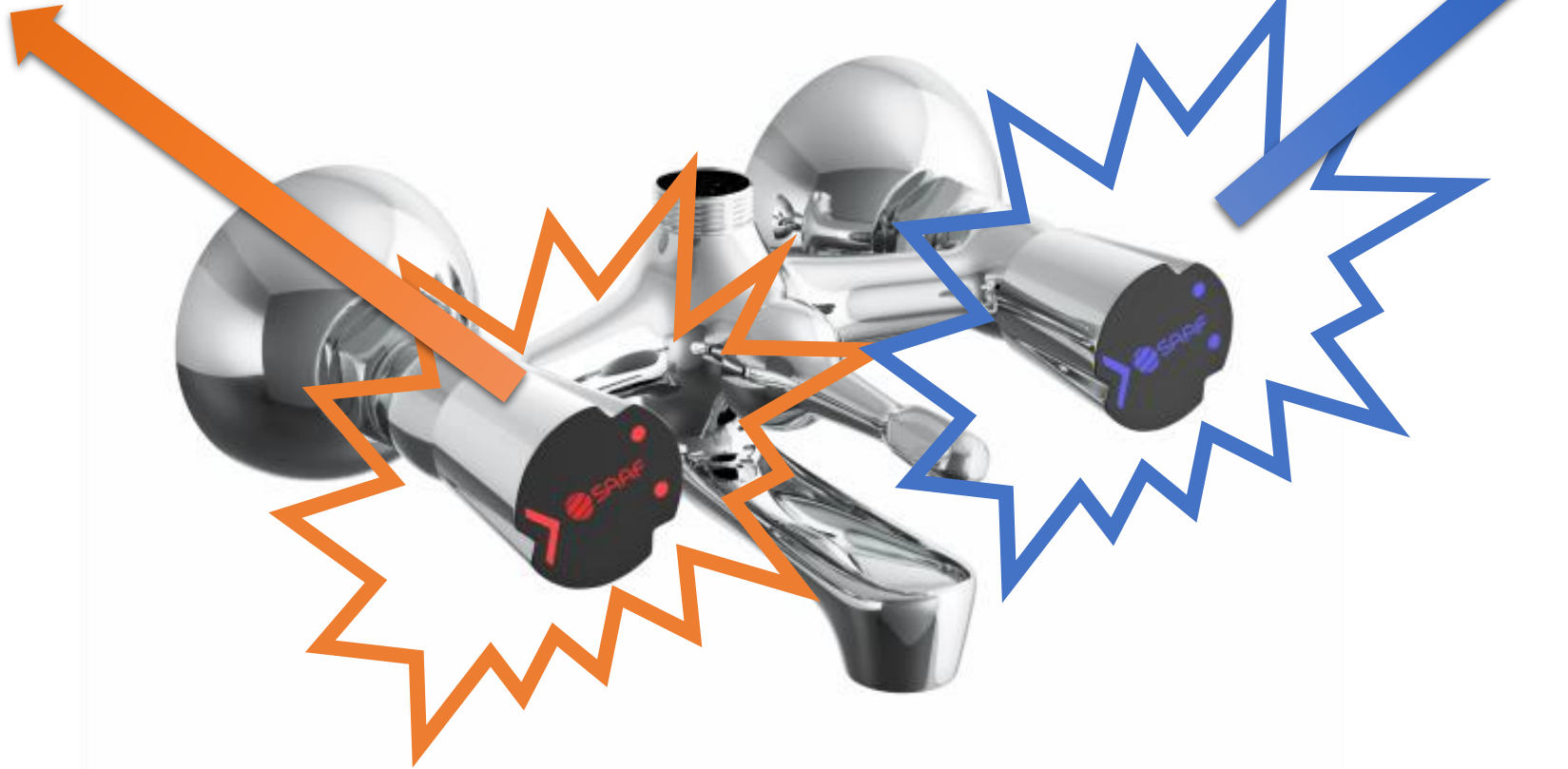


می رسیم بہ راہکارها



آسیب‌ها

راهکارها



۱- به بقيه بگيم



2- تعیین مهلت



3 - الان انجامش بده

تو دو انتخاب داری :

۱ - الان انجامش بده.

۲ - بعدا حسرتشو بخوری.

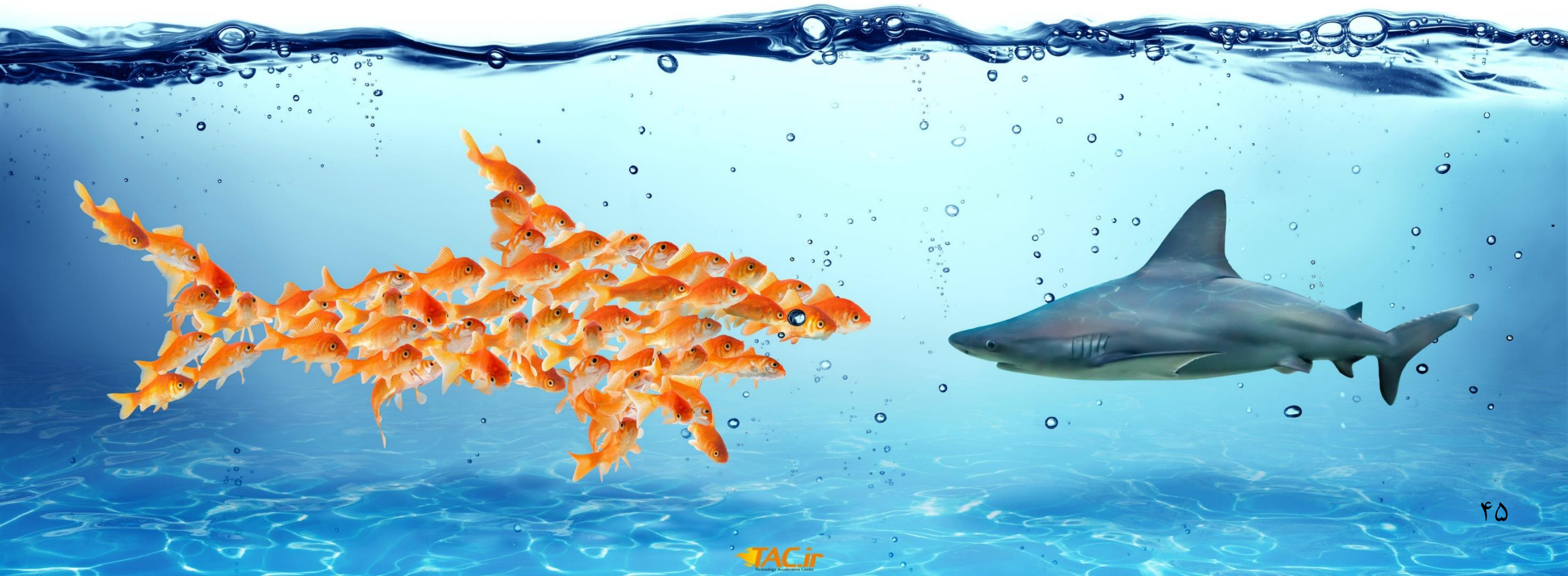


4 - پول بذار وسط

5 - قانون 5 ثانيه



۶- کارگروھی



7- دیدن الگوهای موفق



8- بهتر از متوسط باشیم

500%

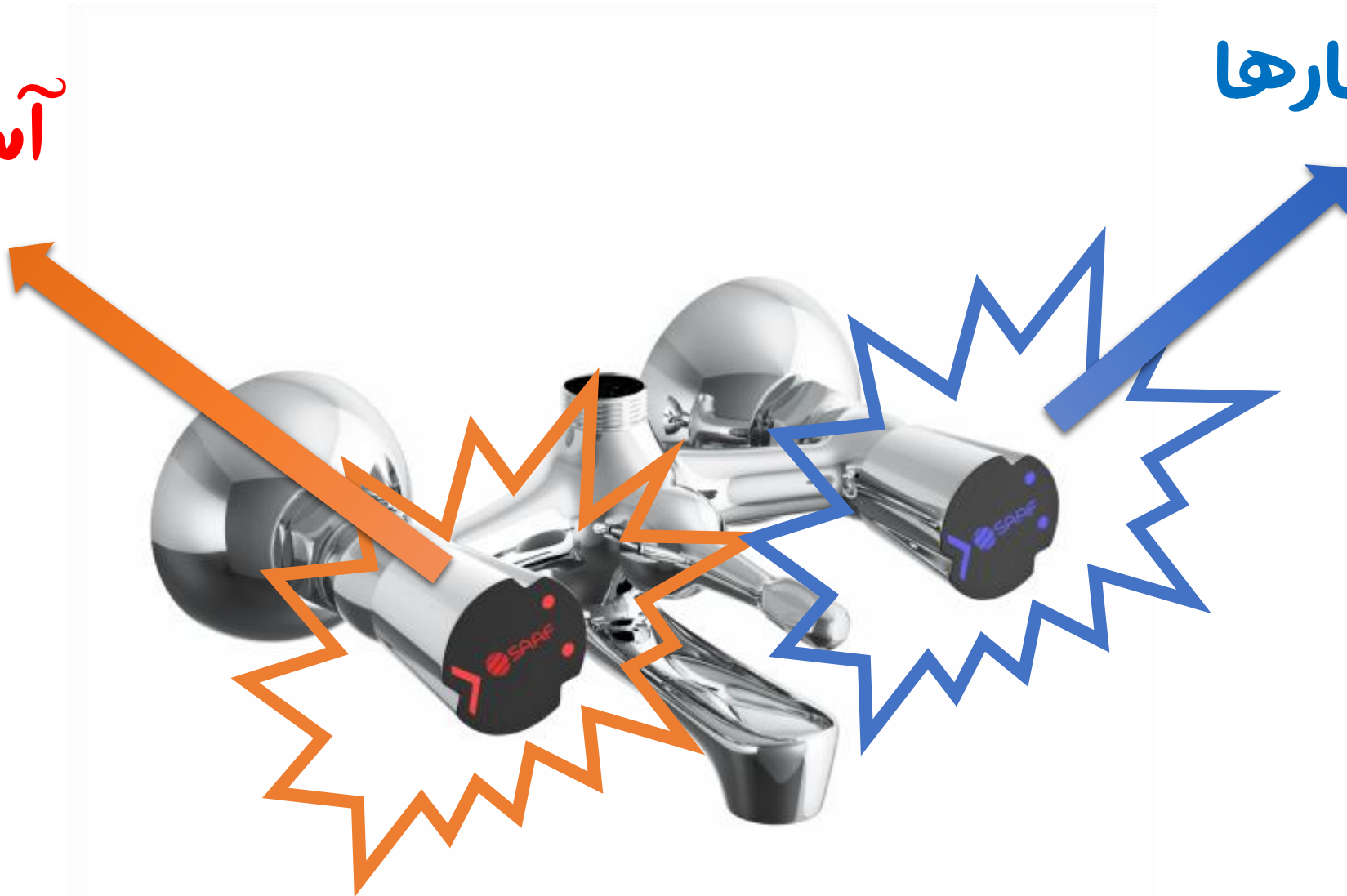
حالا فکرمی کنید چه نمره ای از کامل گدایی می گیرید؟



نقشه راه این کارگاه

آسیب‌ها

راهکارها



هدایای کارگاه دوئل با کامل گرابی

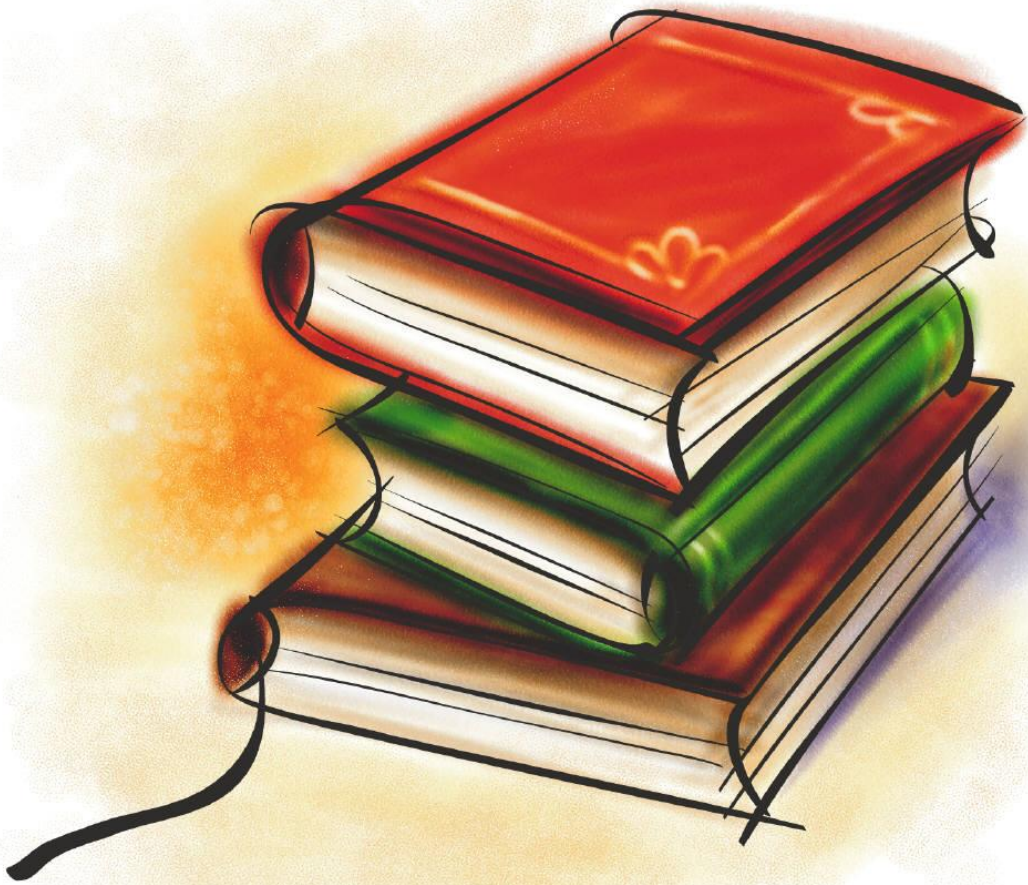


aamooze.com/kamel

و اما ...

اولین کتاب چاپی من به نام ...

«پاش و ایسا»



اگر همین الان پیش خرید کنید...





*TO SUCCEED,
YOU MUST BELIEVE*

خیلی زود پله های موفقیت رو بالا برید

