

A photograph of a spiral-bound notebook with a fountain pen resting on it. The scene is lit with warm, golden light, creating a bokeh effect in the background. A white diamond-shaped outline is superimposed over the image, framing the text. The text 'PARADIGM SHIFT' is written in a black, serif font, split across two white rectangular boxes.

PARADIGM SHIFT

گام ۱: هدف من

A series of 15 horizontal dashed lines, spaced evenly down the page, intended for handwriting practice. A large, faint watermark of the Persian word 'نقاش' (Nash) is visible in the background, oriented vertically.

هدفت رو بخون و هر روز، روزی چند بار هدفت رو توی ذهنت مجسم کن

**۷ اتفاقی که به محض شروع به تغییر دادن
پارادایم هایتان برای شما ممکن است بیفتد:**

- ۱- تبدیل به یک فرد عملگرا خواهید شد.
- ۲- اعتماد به نفس بهتری پیدا خواهید کرد
- ۳- روابط قوی تری می توانید داشته باشید
- ۴- مسئولیت ۱۰۰ درصدی زندگی خودتان را می پذیرید.
- ۵- درآمدهای خودتان شروع به افزایش می کند.
- ۶- اوضاع سلامتی تان بهتر و بهتر می شود.
- ۷- بیشتر از قبل به خودتان باور پیدا خواهید کرد.

گام ۲: شکرگزاری

امروز، خدا را شکر می‌کنم چون:

----- (۱) ----- (۲)

----- (۳) ----- (۴)

----- (۵) ----- (۶)

----- (۷) ----- (۸)

----- (۹) ----- (۱۰)

برای ۵ دقیقه آرام بگیرید و هدایت روزانه‌ی خود را دریافت کنید
و همچنین برای آنهایی که شما را اذیت کرده‌اند، پیام عشق ارسال کنید.

متن زیر را با دست مخالف خود بنویسید (اگر راست دست هستید، با دست چپ بنویسید)

من الان بسیار خوشحال و سپاسگزارم که فهمیده‌ام که ژن روحانی من کامل است و این کمال، در درون من قرار دارد. من هر روزم را با گشتن به دنبال ابعادی از زندگی‌ام که نشانگر آن کمال است، شروع می‌کنم.

نکته:

صفحه ۳ را به تعداد زیاد پرینت بگیرید و هر روز تمرین
شکرگزاری و نوشتن متن با دست مخالف را انجام دهید.