

زنگ تأمل

۱. هدف شما از شرکت در دوره ی افزایش کیفیت زندگی چیست؟



۲. در حال حاضر به خودتان چه نمره ای می دهید
و می خواهید به چه نمره ای برسید؟





۳. آیا این هدف با آموزش ، تمرین و
استمرار قابل دستیابی است ؟