

HOW TO MANIFEST A RELATIONSHIP



با خودت با ع ق و احترا ر تا کن

آیا با عشق به خودتان رفتار می کنید ؟

آیا با احترام به خودتان برخورد می کنید ؟

آیا با خودت رفتار می کنی که دیگران با تو رفتار کنند ؟

شما نمی توانید کسی را مجبور کنید که با عشق و محبت با شما رفتار کند و اگر چنین رفتاری با خود نداشته باشید .

آیا از سی ام پی خود لذت می برید ؟

اگر از زندگی خود لذت نمی برید، نمی توانید کسی را مجبور به لذت بردن از زندگی خود کنید.
شرکت.

چرا من ودم را دوست دارم

به تمام خصوصیات و ویژگی های زندگی خود فکر کنید و آنها را به صورت زیر فهرست کنید .
همانطور که شما روی آن چیزهای مثبت تمرکز می کنید ، قانون جاذبه حتی ویژگی ها و ویژگی های مثبت بیشتری را به شما نشان می دهد . شما آنچه را که فکر می کنید جذب می کنید .

ویژگی های خوب من	کیفیت های خوب من

فهرست سپاس

30موردی که بابت آنها سپاسگزار هستید را فهرست کنید .

تصدیقات مثبت

6تایید مثبت بنویسید . نحوه نوشتن عبارات تاکیدى را ببینید .
هر روز این جملات تاکیدى را تکرار کنید .

چیزهایی که را خو حال می کند

30 چیز را که برای شما جالب است فهرست کنید .

برنامه م اقبـت از خود من

برای 30 مورد بعدی یکی از چیزهایی را که شما را به درـدر می اندازد برنامه ریزی کنید

آیسـ، خورشید		دوشنبه		سه شنبه		چهارشنبه		پنج شنبه		جمعه		نـشـت	

احساس عشق

عشق را در زندگی بد خود احساس کنید . عاشق همه چیز و هر چیزی که داری. روی چیزها و افرادی که دوست دارید تمرکز کنید و احساس خواهید کرد که عشق و شادی به شما کمک خواهد کرد .

چیزهایی که من عاشقشانم	افرادی که دوستشان دارم

شریک ک مل من

Perfe ct p artner خود را تعریف کنید . فهرستی از تمام خصوصیات او را به طور کامل تهیه کنید .

ویژگی هایی که من در شریک به آن نیاز دارم ویژگی هایی که در یک شریک می خواهم	

شریک م رد نظر خود را م سم کنید

چند دقیقه به پایان برسانید و هنر خود را تجسم کنید . شما می توانید یک ساعت زنگ دار را برای هر زمان یکسان تنظیم کنید تا آن را فراموش نکنید .

کلماتی که وقتی به او فکر می کنید به ذهنتان می رسد را بنویسید .

افکار، کلمات و اعمال خود را همسو کنید

اطمینان حاصل کنید که افکار، کلمات، اعمال و اطرافیان شما تمایل شما را برای جذب یک رابطه بیان می کند .

افکار ما به کلماتی که می‌گوییم ، احساساتی که احساس می‌کنیم و اعمالی که انجام می‌دهیم کمک می‌کند. گاهی اوقات ما حتی از افکار خود غافلیم ، اما با نگاه کردن به اعمال خود آنها را درک می کنیم .

به آنچه می خواهید فکر کنید و مطمئن شوید که اقدامات شما منعکس کننده چیزی است که می خواهید دریافت کنید . طوری رفتار کنید که انگار دارید آن را درک می کنید . دقیقاً همان کاری را انجام دهید که اگر آن را به درستی انجام می دادید انجام می دادید و اقداماتی را در زندگی خود انجام دهید تا این موضوع را منعکس کند . این سیگنال‌های بسیار بدی را به جهان ارسال می‌کند .

آیا در خانه برای هنرپیشه حرفه‌ای خود ابزار فیزیکی دارید یا مانند یک فرد مجرد عمل می‌کنید ؟

اقداماتی را که برای پیشبرد انجام می دهید فهرست کنید ، زندگی شما برای هنرپیشه شماست .

خودتان را آزمایش کنید

فهرستی از اقداماتی که برای ملاقات با کسی انجام می دهید تهیه کنید . به عنوان مثال ، سایت های غذاخوری ، از دوستان بپرسید که آیا کسی را دارند که شما را به شما معرفی کند ، در یک کلاس ورزشی ثبت نام کنید و این تمرین یک وظیفه اضافی خواهد بود، در ac our یا فعالیتی که به شما علاقه مند است ثبت نام کنید ، دریافت کنید. عکس های گرفته شده برای پروفایل غذا خوردن شما
