

به نام خدا



## کارگاه «مولتی ویتامین»

گروه آموزشی دکتر احمد گل

### تکلیف جلسه اول

۱- یکبار دیگه فیلم جلسه رو مرور کن

۲- برو یجای آروم...یک کاغذ سفید و یک خودکار بردار...نیم ساعت با خودت خلوت کن

حالا میخوایم ۱۰ تا هدفی که تا یکسال آینده بهش میرسیم رو بنویسیم. هر هدفی؛ درسی، اقتصادی، جسمی و ...

- اهدافتو بصورت منفی ننویس. مثلاً ننویس که من دیگه چاق نیستم. / بلکه بنویس من X کیلو خواهم بود
- در انتهای اهدافت حتما «تا» اضافه کن. مثلاً: من تا پایان سال ۱۳۹۹ ، X کیلو خواهم بود.
- همیشه اهداف خودت را با ضمیر شخصی بنویس : من ....
- کمتر از ۱۰ تا هدفم ننویس...توانایی های تو خیلی زیادتر از چیزیه که فکرشو میکنی 😊

برو بریم...

- ۱- من تا ماه ..... به تراز ..... در آزمون های آزمایشی می رسم.
- ۲- من تا سال ..... به رتبه ..... در کنکور سراسری می رسم.
- ۳- ...
- ۴- ...
- ۵- ...
- ۶- ...
- ۷- ...
- ۸- ...
- ۹- ...
- ۱۰- ...

ویژگی ها و رازهای تبدیل شدن یک رتبه برتر چیه؟(داخل وینار گفته شد)

.....  
.....  
.....  
.....

لوازم مورد نیاز برای رتبه برتر شدن چیه؟

.....  
.....  
.....

میخوای تو کدوم آزمون آزمایشی شرکت کنی؟ چرا؟

.....

انواع تست ها رو بنویس ببینیم چیا بودن.

.....  
.....  
.....

منابع انتخابی تو واسه کنکورت چیه؟

.....

.....

.....

.....

.....

خب حالا برو فیلم انگیزشی ای رو که فرستادیم ببین

خسته نباشی دوست خوبم

موفق باشی، چون موفقیت خیلی بهت میاد 😊

دکتر محمدکاظم احمدگل