





بوم آداب زندگی روزانه

هر یک از ما در زندگی شخصی و با اجتماعی خودمان روش‌هایی داریم که مبنای بسیاری از رفتارهای مثبت و منفی ماست. بوم زیر به شما کمک می‌کند در مرحله اول رفتارهای خودتان را فهرست کنید و سپس برای تقویت و یا تغییر آنها برنامه‌ریزی نمایید.



 <p>ساعت بیداری</p> <p>.....</p>	<p>ساعت خواب</p> <p>.....</p> 
<p>رفتارهای مثبت و منفی خود را فهرست کنید.</p> <p>رفتارهای مثبت</p> <p>.....</p>	
<p>رفتارهای منفی</p> <p>.....</p>	
<p>حالا برای تقویت یا تغییر رفتارهایتان برنامه‌ریزی کنید.</p> <p>چگونه رفتار مثبت خود را تقویت کنیم؟</p> <p>.....</p>	
<p>چگونه رفتار منفی خود را کاهش بدهیم؟</p> <p>.....</p>	