

## تمرین تمرکز و سادگی (مهدی شاکریان)

<b>ج</b>	5	4	3	2	1	<b>ش</b>	
							شاه کلید شغلم
							شاه کلید سلامتی
							شاه کلید روابط
							شاه کلید معنویت

شاه کلید مالی ماهانه	شاه کلید فانتزی تفریح ماهانه
----------------------	------------------------------

جدول حذف و ساده کردن : اگه نباشه کجای زندگیم مختل میشه ؟				
مخاطبین گوشی	کالری گوشی	سایر شبکه ها	تلگرام	اینستا
دوستان	لباس ها	لوازم اتاق و دفتر کار	دوره ها و آموزش ها	تلویزیون یا شبکه خبر
			اقدامات روزانه	نرم افزارهای گوشی

راهکارهای افزایش تمرکز				
حذف موبایل	حذف عوامل حواس پرتی	افزایش سرعت	برگه یادم باشه	نرم افزار فوکوس موبایل
				رفتن به مکان دنج

**ثبت ایده ها**