

وبسایت آموزشی علی محمدیان دات کام

سلام دوستان عزیز وقتتون بخیر باشه، علی محمدیان هستم با معرفی کتاب این هفته در خدمت شما هستم.

این هفته می خوام به کتاب خیلی خوب رو بهتون معرفی کنم. کتابی که به شما نشون می ده تک تک حرکاتی که توی روز انجام می دین روی آینده‌ی شما تاثیر داره.

کتاب اثر مرکب، نوشته ی آقای دارن هاردی.

آقای دارن هاردی توی کتاب یک مثال خیلی واضح رو توضیح میده.

مثالی از سه دوست، که این سه تا دوست تازه با هم همزمان ازدواج کردند. درآمد متوسطی دارند، سرکاری می رند و کار خوبی دارند.

یکی از دوستان به پیاده روی علاقه داره و اضافه وزنی هم داره. تصمیم می گیره وزن خودش رو کم کنه، تصمیم می گیره روزی به اندازه ی یک شکلات کمتر غذا مصرف کنه و تصمیم میگیره نوشابه رو هم از رژیم غذایی حذف بکنه.

دوست دیگه تصمیم می گیره به تلویزیون بزرگ بخره برای خونه اش و بشینه برنامه های آشپزی رو نگاه کنه چون به آشپزی علاقه داره، آشپزی و شیرینی پزی و فقط هر سری که این دوست شیرینی درست می کنه برای خودش و برای بقیه، یه خورده بیشتر از بقیه شیرینی می خوره.

دوست سوم هم کاری نمی کنه و به روال عادی زندگی خودش ادامه می ده. آقای دارن هاردی بررسی می کنه بعد از گذشت 30 ماه فرد اول حدودا 15 کیلوگرم وزن کم کرده، با کم کردن فقط یک شکلات از رژیم غذایی.

فرد دوم 15 کیلوگرم وزن اضافه کرده

و فرد سوم هم وزن عادی خودش رو داره. اختلاف وزن فرد اول و دوم الان 30 کیلوگرم هست، فقط با خوردن یک شکلات یا نخوردن همون شکلات.

وبسایت آموزشی علی محمدیان دات کام

دوستان تمام حرکاتی که ما توی زندگی مون انجام می دیم توی آینده ی ما اثر داره. کتاب اثر مرکب به ما واضح توضیح می ده که اگر می خوایم سیگار رو ترک کنیم، اگر میخوایم کسب و کار شخصی خودمون رو راه بندازیم باید کم کم با قدم هایی مداوم و مستمر بریم به سمت رسیدن به اهدافمون .

کتاب رو پیشنهاد می کنم حتما مطالعه بکنید و نظرات خودتون رو در زیر همین ویدیو بنویسید.

موفق و پیروز باشید.