



Китобнинг 3D муқовасини тайёрлашда ушбу сайтдан фойдаланилди:

<http://3dcoverdesign.ru/cover3d/categories>

Кунни самарали ўтказиш учун 7 кўрсатма

1. Кунингизни эртароқ бошлашга одатланинг.

Эрта туришга одатланган инсонлар, кеч турадиганларга караганда кўп нарсага улгуришади.

2. Ҳар куни 30-60 дақиқа спорт билан шуғулланинг.

Спорт билан шуғулланиш инсон қон айланишини яхшилайти ва тиниқиб ухлашига ёрдам беради.

3. Тўғри овқатланинг.

Режимга риоя қилинг. Ҳар куни бир вақтда, иложи борича кам - кам овқатланинг.

4. Ёмон одатларингиз бўлса ҳозирроқ ташланг.

Ёмон одатларнинг салбий оқибатлари ҳақида гапирилмаса ҳам ўзингиз яхши биласиз.

5. Ҳар куни китоб ўқинг.

Ўзингизни шахсий қобилиятларингизни ўстириш ва янги илмлар олиш учун мунтазам китоб ўқиб тулинг.

6. Ғояларингизни ёзиб боринг.

Канаданинг (Queeуen's) Университети олимлари, бир кунда инсон миясига 6200 та турли туман янги фикр ва ғоялар келишини аниқлашган экан. Булар ичида аниқ сизнинг келажагингизни ўзгартирадиганлари ҳам мавжуд.

7. Атрофдаги салбийлик (негатив) ларни ўзингизга қабул қилманг.

Бу кун давомида кўтаринки кайфиятда юришингизга ёрдам беради

Мухим 7 қоида

1. Эртанги куннинг вазифаларини албатта бажаринг.

Ҳар бир бажариб бўлган вазифаларингиз сизга руҳан кўтаринкилик беради.

2. Ҳар куни янги билим олинг ва фойдали кўникмалар ўзлаштиринг.

Янги билим ва кўникмалар инсон ҳаётини осонлаштиради.

3. Қизиқишларингизни кенгайтириб боринг.

Ўзингиз севган машғулотларни кўпайтиринг, бу ижодкорлигингизни оширишга ёрдам беради.

4. Доимо иштиёқда юринг.

Нимадан иштиёқ оласиз? Шунини аниқланг ва кун давомида

кўтаринки кайфиятда юринг. Бу ҳаётингизни анча енгиллаштиради.

5. Сизга таъсир ўтказа оладиган, кучли инсонлар билан дўстлашинг.

Фойдали кўрсатмалар албатта ҳеч кимга ортиқчалик қилмайди.

6. Ҳаётингизга салбий таъсир кўрсатадиган барча нарсалардан узоқлашинг.

Ижтимоий тармоқлардан келадиган салбий воқеалар инсонни стрессга тушириб қўйиши мумкин.

7. Қарор қабул қилинг.

Ҳозиргача бажармаган аммо бажаришингиз керак бўлган, ҳаётингиз учун муҳим бўлган 3 та мақсадингизни амалга оширишга киришинг.

Кичик, аммо жуда муҳим эълон!

Агар Сиз яқин бир ой ичида ички чекловлардан, онг ости блокларидан халос бўлган ҳолда даромадингизни 2-3 баробарга оширишни истасангиз, марҳамат!

Қуйидаги манзилга мурожаат қилишингиз мумкин:

Телефон: +998 93 565 21 70

Телеграм: https://t.me/Shirinov_Ziyodullo

«Пулларни силтаб тортиш» тренинги инсонларга қанчалик фойда келтираётганини кўришни ва эришилаётган натижар билан яқиндан танишишни истасангиз қуйидаги манзилга кириб кўришингиз мумкин:

<https://t.me/joinchat/kFBno8L1GYAxZDQy>

**Янги, фойдали ва ривожлантирувчи илмларни
ўзлаштиришда Аллоҳ ёр бўлсин!**