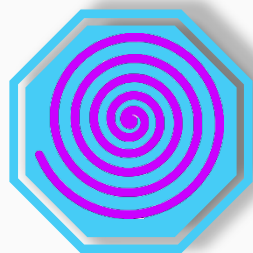




تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 1

هیپنوتیزم
فایل صوتی هیپنوتیزم
را گوش دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 1 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
5 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

فقط سویچ را در خانه در دست بگیرید و
مدارک ماشین ، کارت سوخت و .. را
بررسی کنید .

حداقل زمان = 5 دقیقه

دفترچه ماشین را مطالعه کنید = 10%

نکته : اگر دفترچه ماشین را ندارید ، در
گوگل جستجو کنید و آن را دانلود کنید .

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 2

تمرین تمرکز

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 1 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
5 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

به پارکینگ رفته و قطعات بیرونی ماشین
مثل لاستیک و رینگ را بررسی کنید ، به
ابعاد ماشین و چراغ های آن توجه کنید .
برف پاک کنها را نیز خوب بررسی کنید .
دزدگیر ماشین را بررسی کنید و با تمام
دکمه های آن آشنا شوید که چه کاری
انجام میدهند. درب باک بنزین با چندبار
باز و بسته کنید .

حداقل زمان = 5 دقیقه

دفترچه ماشین را مطالعه کنید = 20%

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

زنگ ورزش

به مدت 40 دقیقه
ورزشی که ضربان
قلبتان را بالا میبرد
مانند : شنا ، دویدن ،
پیاده روی سریع ، کوه
نوردی و غیره را انجام
دهید.



تمرین رانندگی

امروز درحالی که آرامش دارید، در ذهن خود
تصور کنید که دست‌هایتان را در موقعیت
ساعت 10 و 2 روی فرمان اتومبیل
گذاشته‌اید. اینکار باعث ایجاد ارتباط بین
احساس آرامش و نگاه‌داشتن فرمان اتومبیل
می‌شود ، اینکار را تا حداقل زمانی تکرار کنید
که فکر لمس فرمان اتومبیل، برای شما
آرامش‌بخش شود.

حداقل زمان = 10 دقیقه

دفترچه ماشین را مطالعه کنید = 30%



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 1 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
5 دقیقه انجام دهید.

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 4

حرکت چشم

طبق دفترچه چگونه از
این بسته استفاده کنیم ،
اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 1 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
5 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

به داخل ماشین رفته طرز استفاده از قفل
فرمان را چند بار تمرین کنید و آن را
ببندید و باز کنید تا راحت اینکار را انجام
دهید . با پدال ها و فرمان مقداری بازی
کنید ، کلاچ را بگیرید و چند دنده بدهید
و آینه های بغل و وسط را تنظیم کنید .

حداقل زمان = 10 دقیقه

دفترچه ماشین را مطالعه کنید = 40%

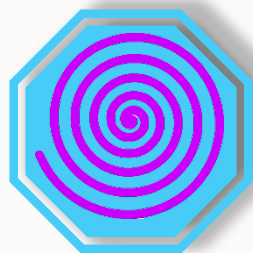
هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 5

هیپنوتیزم
فایل صوتی هیپنوتیزم
را گوش دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 1 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
5 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

کار با وسایل داخل ماشین : شیشه بالابر ،
چراغ های ماشین ، مه شکن عقب و جلو
و نحوه استفاده از بخاری و کولر و کار با
چراغ سقفی ماشین را خوب یاد بگیرید و
با آنها کار کنید . پای خود را روی ترمز
بگذارید و ترمز دستی را چند بار بالا و
پایین کنید .

حداقل زمان = 15 دقیقه

دفترچه ماشین را مطالعه کنید = 50%

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 6

تمرین تمرکز

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 1 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
5 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

تنظیم کردن صندلی ، کار با ضبط ماشین ،
برف پاک کن و دسته راهنما را یاد بگیرید و
روی آنها مسلط شوید . علائم پشت آمپر را
نیز خوب نگاه کنید و معنای آنها را با توجه
به دفترچه خودرو بررسی کنید . سوچ را تا
2 مرحله بچرخانید ، اما استارت نزنید و
ببینید که در آن دو مرحله اتفاقاتی می افتد .

حداقل زمان = 15 دقیقه

دفترچه ماشین را مطالعه کنید = 60%

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

زنگ ورزش

به مدت 40 دقیقه
ورزشی که ضربان
قلبتان را بالا میبرد
مانند : شنا ، دویدن ،
پیاده روی سریع ، کوه
نوردی و غیره را انجام
دهید.



تمرین رانندگی

صندلی و سپس آینه های را تنظیم کنید .
کمر بند خود را ببندید . ماشین را روشن
کنید و با پدال ها مقداری کار کنید .
فرمان را تا آخر به چپ و راست بچرخانید
کلاچ را تا آخر نگه داشته ترمز را بگیرید و
با ترمز دستی بالا چند دنده عوض کنید و
سپس خلاص کنید .

حداقل زمان = 15 دقیقه

دفترچه ماشین را مطالعه کنید = 70%



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 1 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
5 دقیقه انجام دهید.

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

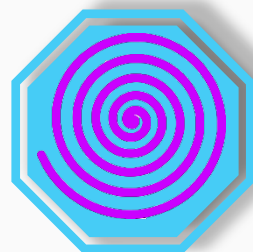
تمرین رانندگی

کمر بند رو ببندید ، ماشین را روشن کنید و آینه ها را تنظیم کنید و استایل رانندگی کردن را به خود بگیرید .دستان خود را در موقعیت ساعت 2 و 10 قرار دهید ، مسیری را انتخاب کنید و در ذهنتان کارهایی که باید برای رسیدن به مقصد و برگشت از آن باید بکنید را فرض کنید .
مثلا : ایستادن در تقاطع ، پیچیدن یا اینکه کجا پارک کنید ماشین رو و غیره ، هر شرایطی که ممکن است اتفاق بیافتد را بررسی کرده و برای آن راه حلی در ذهنتان درست کنید .

حداقل زمان : 15 دقیقه
دفترچه ماشین را مطالعه کنید = 80%

نقشه راه و کارهای روزانه 8

هیپنوتیزم
فایل صوتی هیپنوتیزم
را گوش دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را مطالعه کرده و طبق فایل 1 مدیتیشن ، تمرین را به مدت تقریبا 5 دقیقه انجام دهید.

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 9

تمرین تمرکز

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 2 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
10 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

کمر بند رو ببندید ، ماشین را روشن کنید و
آینه ها را تنظیم کنید و استایل رانندگی
کردن را به خود بگیرید .دستان خود را در
موقعیت ساعت 2 و 10 قرار دهید ،
مسیری را انتخاب کنید و در ذهنتان
کارهایی که باید برای رسیدن به مقصد و
برگشت از آن باید بکنید را فرض کنید . با
توجه به مسیر فرضی که طی میکنید دنده
را جا بزنید گاز بدهید و ترمز کنید .

حداقل زمان : 15 دقیقه

دفترچه ماشین را مطالعه کنید = 90%

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

زنگ ورزش

به مدت 40 دقیقه
ورزشی که ضربان
قلبتان را بالا میبرد
مانند : شنا ، دویدن ،
پیاده روی سریع ، کوه
نوردی و غیره را انجام
دهید.



تمرین رانندگی

نقطه شروع به حرکت (نیم کلاچ) را
چندیدن بار تمرین کنید تا روی آن مسلط
شوید ، ماشین را در دنده قرار داده و مقدار
کمی ماشین را داخل پارکینگ فقط عقب و
جلو کنید ، با سرعت بسیار کم ، هر زمانی
نگران کردید ترمز و کلاچ را همزمان بگیرید .
با پدال ها تا میتوانید بازی کنید .

حداقل زمان = 15 دقیقه

دفترچه ماشین را مطالعه کنید = 100%



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 2 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
10 دقیقه انجام دهید.

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 11

حرکت چشم

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 2 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
10 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

نیم کلاچ را به خوبی تمرین کنید و
مقداری فرمان را نیز بچرخانید تا عکس
العمل ماشین و میزان تغییر مسیر آن
دستتان بیاید . در هنگام عقب و جلو
کردن ماشین چند بار ترمز و کلاچ را سریع
بگیرید ، یعنی چندبار ترمز را نسبتاً شدید
بگیرید .

حداقل زمان = 15 دقیقه

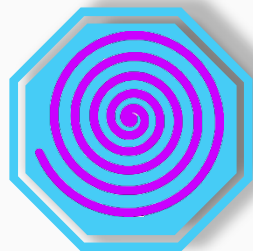
هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 12

هیپنوتیزم
فایل صوتی هیپنوتیزم
را گوش دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 2 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
10 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

با فردی به جایی خلوت رفته ، سپس
پشت فرمان بنشینید (خودتان پشت
فرمان ننشینید و از پارکینگ خارج
نشوید) . با دنده 1 و 2 رانندگی کنید
و مرتباً باستید و دوباره شروع به
حرکت کنید . نیم کلاچ ، ترمز معمولی و
ترمز شدید را بارها تمرین کنید .

حداقل زمان = 20 دقیقه

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 13

تمرین تمرکز

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 2 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
10 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

به جایی خلوت رفته پارک کردن ساده و
دنده عقب را تمرین کنید . تسلط روی پدال
های ماشین را تا میتوانید تقویت کنید . در
دنده 2 مقدار بیشتری گاز بدهید و دور
موتور را تا 3000 بالا ببرید تا با صدای
موتور بیشتر آشنا شوید و برای شما و
مغزتان عادی شود .

حداقل زمان = 20 دقیقه

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

زنگ ورزش

به مدت 40 دقیقه
ورزشی که ضربان
قلبتان را بالا میبرد
مانند : شنا ، دویدن ،
پیاده روی سریع ، کوه
نوردی و غیره را انجام
دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 2 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
10 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

به جایی خلوت مانند پارکینگ خالی رو باز
بروید ، دور یک فرمان و دور 2 فرمان را در
جایی بزرگ انجام دهید . پارک کردن ساده
با سرماشین و پشت یک ماشین را انجام
دهید . نیم کلاچ ، دنده عقب و شروع به
حرکت را به خوبی تمرین کنید .

حداقل زمان = 25 دقیقه

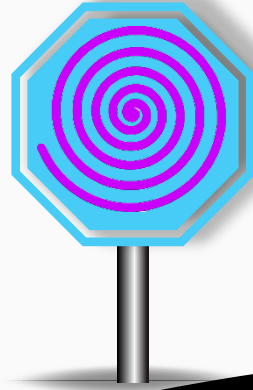
هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 15

هیپنوتیزم
فایل صوتی هیپنوتیزم
را گوش دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 2 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
10 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

در جایی خلوت : نیم کلاچ ، شروع به حرکت ، دور یک فرمان ، دور دو فرمان و پارک ساده را به خوبی تمرین کنید تا ملکه ذهنتان شود . ترمز کردن ساده و نسبتاً شدید را نیز در مکانی امن انجام دهید .

حداقل زمان = 25 دقیقه

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 16

تمرین تمرکز

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 2 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
10 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

نیم کلاچ در دنده عقب و شروع به حرکت
در دنده عقب را به خوبی تمرین کنید .
رانندگی در دنده عقب و نحوه فرمان پذیری
و میزان گازی که باید به آن بدهید را کاملاً
تمرین کنید .

حداقل زمان = 25 دقیقه

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

زنگ ورزش

به مدت 40 دقیقه
ورزشی که ضربان
قلبتان را بالا میبرد
مانند : شنا ، دویدن ،
پیاده روی سریع ، کوه
نوردی و غیره را انجام
دهید.



تمرین رانندگی

به مکانی خلوت رفته و فقط کنترل پدال ها
به خصوص کلاچ و پارک دابل را تمرین کنید
. پارک دابل را بارها انجام دهید تا در انجام
آن هیچ مشکلی نداشته باشید اول پارک
دابل که ماشینی پشت ماشین مورد پارک
نیست را انجام دهید ، سپس پارک دابل
بین 2 ماشین را انجام دهید.

حداقل زمان = 30 دقیقه



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 3 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
15 دقیقه انجام دهید.

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 18

حرکت چشم

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 3 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
15 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

به مکانی خلوت رفته و فقط کنترل پدال
ها به خصوص کلاچ و پارک دابل را
تمرین کنید . پارک دابل را بارها انجام
دهید تا در انجام آن هیچ مشکلی
نداشته باشید پارک دابل با ماشینی که
پشتش ماشین پارک نیست را انجام
دهید.

حداقل زمان = 30 دقیقه

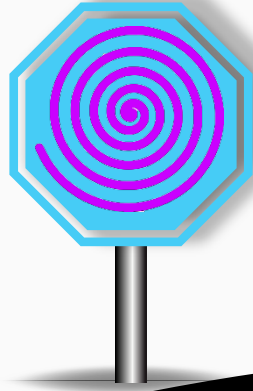
هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 19

هیپنوتیزم
فایل صوتی هیپنوتیزم
را گوش دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 3 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
15 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

به مکانی خلوت رفته و فقط کنترل پدال
ها به خصوص کلاچ و پارک دابل را
تمرین کنید . پارک دابل را بارها انجام
دهید تا در انجام آن هیچ مشکلی
نداشته باشید پارک دابل با ماشینی که
پشتش ماشین پارک نیست را انجام
دهید.

حداقل زمان = 30 دقیقه

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.



تمرین تمرکز

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 3 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
15 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

امروز روز تمرین دنده است . تا دنده 3
بروید و روی 2500 تا 3000 دور بر دقیقه
دنده ها را عوض کنید . دنده معکوس را
نیز چندین بار انجام دهید . رفتن از دنده 1
تا 3 و معکوس آن را چندین بار انجام
دهید .

حداقل زمان = 30 دقیقه

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

زنگ ورزش

به مدت 40 دقیقه
ورزشی که ضربان
قلبتان را بالا میبرد
مانند : شنا ، دویدن ،
پیاده روی سریع ، کوه
نوردی و غیره را انجام
دهید.



تمرین رانندگی

مسیری کوتاه در محل زندگی خود انتخاب
کنید که کمترین چالش را برای رانندگی
داشته باشد . اول چند بار در ذهن خود
آن را مرور کنید و تمامی اتفاقاتی که
ممکن است رخ دهد را بررسی کنید ،
سپس در زمان خلوت چند بار این مسیر را
بروید و تکرار کنید .

حداقل زمان = 30 دقیقه



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 3 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
15 دقیقه انجام دهید.

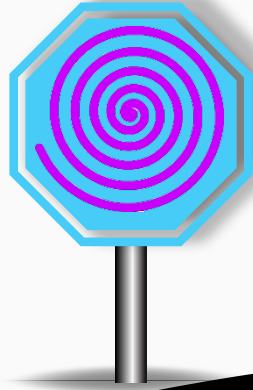
هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 22

هیپنوتیزم
فایل صوتی هیپنوتیزم
را گوش دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 3 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
15 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

مسیر قبلی را دوباره بروید و سعی کنید
زمان شلوغ تری که چالش بیشتری دارد
را انتخاب کنید . در صورت خالی بودن
جاده، پارک کردن با سر و به صورت ساده
را نیز انجام دهید و بعد از 1 دقیقه دوباره
شروع به حرکت کنید .

حداقل زمان = 30 دقیقه

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 23

تمرین تمرکز

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 3 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
15 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

مسیر قبلی را مقداری بیشتر و پرچالش تر کنید
. مسیری را انتخاب کنید که حتماً فرعی به
اصلی و برعکس را داشته باشد تا بتوانید راه
گرفتن را تمرین کنید . سعی کنید در صورت
امکان در جایی پارک کنید و ماشین را داخل
جای پارک مقداری جا به جا کنید و ماشین را
صاف کنید و به جدول نزدیک کنید.

حداقل زمان : 30 دقیقه

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

زنگ ورزش

به مدت 40 دقیقه
ورزشی که ضربان
قلبتان را بالا میبرد
مانند : شنا ، دویدن ،
پیاده روی سریع ، کوه
نوردی و غیره را انجام
دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 4 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
20 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

مسیر طولانی تری را انتخاب کنید و با گوگل
مپ ، ویز یا دیگر برنامه های مسیر یاب
کاملاً آن را بررسی کنید . زمانی را انتخاب
کنید که ترافیک نداشته باشد یا ترافیک
سبک باشد . مسیری با دور برگردان و میدان
را انتخاب کنید .

حداقل زمان = 45 دقیقه

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 25

حرکت چشم

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 4 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
20 دقیقه انجام دهید.

استراحت

امروز را استراحت کنید . سعی کنید
ویدیوی های آموزش رانندگی را مشاهده
کنید یا اگر دوره راننده شو را دارید آن را
کامل ببینید . سعی کنید انگیزه ای برای
یادگیری برای خود ایجاد کنید و مثبت
فکر کنید .

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 26

هیپنوتیزم
فایل صوتی هیپنوتیزم
را گوش دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 4 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
20 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

نیم کلاچ ، شروع به حرکت ، دنده های
مختلف و معکوس دادن ، پارک ساده ،
دور یک فرمان و 2 فرمان ، دنده عقب و
مخصوصاً تسلط کامل روی پدال ها
مخصوصاً کلاچ را انجام دهید .

حداقل زمان = 1 ساعت

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 27

تمرین تمرکز

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 4 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
20 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

مسیری طولانی به همراه ترافیک نیمه
سبک را انتخاب کنید و در مسیر حتماً فرعی
به اصلی ، دور برگردون ، میدان و دنده
عقب را تجربه کنید . پارک کردن ساده را
حتماً در ترافیک انجام دهید ، بعد از
برگشت خودتان ماشین را به داخل
پارکینگ ببرید.

حداقل زمان = 1 ساعت

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

زنگ ورزش

به مدت 40 دقیقه
ورزشی که ضربان
قلبتان را بالا میبرد
مانند : شنا ، دویدن ،
پیاده روی سریع ، کوه
نوردی و غیره را انجام
دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 4 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
20 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

ماشین را خودتان از پارکینگ بیرون ببرید .
شب را برای رانندگی انتخاب کنید .
مسیری که قبلاً در طول روز رفته اید را
حتماً دوباره تکرار کنید و سعی کنید در
مواردی که ضعیف هستید بیشتر کار کنید.

حداقل زمان = 1 ساعت

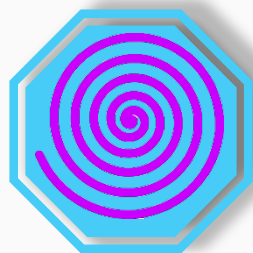
هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 29

هیپنوتیزم
فایل صوتی هیپنوتیزم
را گوش دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 4 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
20 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

ساعتی خلوت را انتخاب کنید و در مسیر
انتخابی حتما وارد بزرگراه شوید و داخل
آن از لاین وسط حرکت کنید و فاصله
خود را با ماشین جلویی رعایت کنید . اگر
استرس داشتید از اولین خروجی خارج
شوید ، در غیر این صورت به حرکت خود
در بزرگراه ادامه دهید .

حداقل زمان = 1 ساعت

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .



تنفس عمیق
طبق کتابچه تنفس عمیق
اینکار را انجام دهید.

نقشه راه و کارهای روزانه 30

تمرین تمرکز

طبق دفترچه « چگونه از
این بسته استفاده کنیم »
، اینکار را انجام دهید.



مدیتیشن

کتابچه مدیتیشن را
مطالعه کرده و طبق
فایل 4 مدیتیشن ،
تمرین را به مدت تقریباً
20 دقیقه انجام دهید.

تمرین رانندگی

ساعتی شلوغ را انتخاب کنید و در مسیر
انتخابی حتماً وارد بزرگراه شوید و داخل آن
از لاین وسط حرکت کنید و فاصله خود را با
ماشین جلویی رعایت کنید . چندبار تغییر
لاین دهید .

حداقل زمان = 1 ساعت

هر وقت در قسمت « تمرین رانندگی » به مهارت کافی رسیدید و استرس نداشتید، به صفحه بعد بروید، در غیر این صورت، فردا همین تمرین را تکرار کنید .