



راهنما استفاده

از

بسته ی راننده شو



مقدمه

اول از همه باید بدانید پشتکار شما در انجام این تمرینات خیلی مهم است و اگر برای وقت و پول خود ارزش قائل هستید حتماً تا جایی که ممکن است، تمرینات را انجام دهید.



وقت ندارم !!!

می‌دانم که سرتان خیلی شلوغ است؛ کارهای خانه، بچه‌داری، و شاید کار بیرون و خیلی از کارهایی از این قبیل ولی توجه داشته باشید تمام کسانی که از مجموعه راننده شو نتیجه گرفته‌اند مانند شما کار داشتند و با این حال با پشتکار توانسته‌اند به هدف خود برسند نمونه بارز آن (داستان موفقیت در کتاب) خانم زارعی بود که واقعاً اوضاع سختی داشت ولی تمام تمرینات را انجام داد.

پس به من قول دهید تا زمانی را برای این موضوع اختصاص می‌دهید؛ در این صورت من هم قول می‌دهم با تحقیقات فراوان و محتوایی درجه یک و علمی تمام‌قد به شما در حل مشکلاتان کمک کنم.

این را بدانید این مشکل با جادو یا دارو به یکباره درست نمی‌شود و نیازمند تلاش شماست.

اگر فرزند یا نوه کوچک دارید یا قرار است در آینده صاحب آن شوید بدانید، به طور غریزی در تصورات فرزندان، قهرمان هر فرزندی پدر و مادر اوست، پس با این ترس تصورات آن را خراب نکنید و الگویی برای ترس از رانندگی او در آینده نباشید.



شروع تمرینات

ابتدا کتاب را یک دور سریع نگاه کنید (فقط در حد آشنایی)

فقط به فهرست و عنوان‌ها توجه کنید و بعد از آن بسته به سلیقه‌تان یک دور کامل آن را مطالعه یا گوش دهید (توصیه من گوش دادن به کتاب صوتی هست نه کتاب فیزیکی)

از نوشتن در کتاب یا کثیف و خراب شدن کتاب نگران نباشید (این توصیه را من، یعنی نویسنده همین کتاب به شما می‌کند 😞). به هر صورتی که دوست داشتید داخل کتاب نکات مهم را خط بکشید، نتیجه‌گیری‌تان را در گوشه از آن صفحه یادداشت کنید، در حفظ و نگهداری این کتاب اصلاً کوشا نباشید!

"از کتاب یک خلاصه تهیه کنید و روز ۳۰ ام دوباره مطالعه کنید."

(ما قرار است از این کتاب بیشترین بهره را ببریم، قرار نیست این کتاب را نو و دست‌نخورده نگهداری کنیم)

سپس فایل هیپنوتیزم را بعد از مطالعه کتاب، در دو روز مختلف، کامل گوش دهید (هر بار کل آن را گوش دهید).

لوگوی یادآوری (عکس ساعت قرمز که به صورت پشت برچسبی است) را در جایی جلوی دید مانند پشت در اتاق خواب یا در یخچال و هرجایی که جلوی دید شماست بچسبانید تا مبدا تمرینات را فراموش کنید و مدام انگیزه بگیرید.

سپس به دفترچه نقشه راه توجه کنید و طبق آن پیش بروید

در صورت امکان این دفترچه را در مکانی مانند پشت در کمد دیواری نصب کنید. هر صفحه را که باید انجام دهید را بکنید و تا آخرین تمرین، آن را همراه خود در جایی جلوی دید قرار دهید.

آرامش داشته باشید

لازم نیست خیلی زیاد به خودتان فشار بیاورید، اگر از تمرین رانندگی آن روز واهمه داشتید به مرحله بعد نروید، کل مطالب آن روز را، "در روزهای بعدی" آن قدر تکرار کنید تا واهمه شما نسبت به آن تمرین برطرف شود و سپس به روز بعدی بروید.

اگر نرسیدم چطور؟

اگر در روزی خیلی شلوغ بودید و نتوانستید قسمتی از تمرینات را انجام دهید همان تمرین را در روز بعد تکرار کنید.

تمام تمرینات را جدی بگیرید

چهار مرحله مدیتیشن دارید که یک دوره ۳۰ روزه است، آن را جدی بگیرید.

مانترای مثبت

جملات مثبت را جدی بگیرید و مدام برای خود بازگو کنید (مخصوصاً در زمان‌هایی که استرس دارید و با صدای بلند).

تنفس عمیق

از این تمرین هر روز استفاده کنید. مخصوصاً زمان‌هایی که استرس دارید و بلافاصله یک جرعه آب خنک بنوشید (همیشه همراه خود یک آب کوچک داشته باشید. نگهداری آن در ماشین کار مشکلی نیست).

فلش کارت

هنگامی که پشت فرمان به دلیل استرس نمی‌دانید چه کار باید انجام دهید از فلش کارت استفاده کنید (رنگ‌های صورتی مربوط به استرس و رنگ‌های آبی مربوط به رانندگی است)



مدام از خود بازخورد بگیرید

مدام از خود بازخورد بگیرید و از یک تا ۱۰ به خود نمره بدهید. این کار می‌تواند مثلاً روزانه یا هفتگی یا غیره انجام بگیرد.



ادبیات خودتان را تغییر دهید

مثلاً من نمی‌توانم پارک دوئل بزمن اشتباه است. هر کاری که نمی‌توانید انجام دهید جلوی یک هنوز بگذارید: هنوز نمی‌توانم پارک دوئل بزمن یا هنوز ...

این کار باعث می‌شود برنامه‌ریزی در ذهن شما تغییر کند و مدام و حتی زمان‌هایی که شما خواب هستید دنبال راهکار بگردد.

قرار نیست راهی که شروع کرده‌اید یک‌ماهه تمام شود (البته خیلی از موارد ترس با پشتکار، کمتر از اینها حل می‌شود)، دلیل

اینکه ما این دوره را یک ماهه برنامه ریزی کردیم فقط به دلیل
گرانی کاغذ بوده 😓

از شوخی که بگذریم، آن قدر ادامه دهید تا موفق شوید،
نامیدی ایده خوبی نیست. (توصیه من حداقل ۴۰ روز، انجام
این تمرینات است، پس اگر شما مانند من اراده‌ای خوب دارید
تا قبل از ۴۰ روز از این تمرینات دست نکشید و اگر، تأثیر
فوق‌العاده بود و حتی متوسط، نگویند حالا که ترسم ریخت و
دیگر نیازی به رانندگی نیست، این بدترین کاری است که
می‌توانید بکنید و راه ورود دوباره این ترس را برای خود
می‌گشایید؛ حتماً برنامه‌ای برای خود ایجاد کنید که حداقل
مجبور باشید هفته‌ای دو بار با ماشین رانندگی کنید، مثلاً
ثبت‌نام باشگاه ورزشی، خرید از تره‌بار و یا فقط رفتن به پارک
و ...)

در مراجعین ما افرادی بودند که فقط ظرف مدت ۱۰
روز نتیجه گرفتند و بعضی‌ها هم‌بالای ۹ ماه نتیجه
گرفته‌اند. این موضوع به پشتکار و جدیت در انجام
تمرین‌ها و شخصیت شما بستگی دارد، به نظر شما،

شما چند ماهه یا چند روزه نتیجه می‌گیرید؟



تعهد در انجام تمرین

انجام تمریناتی که برایتان چالشی هست را چند روز قبل به دوستی بسپارید که از شما درمورد انجامش سؤال کند و نتیجه را بپرسد تا بیشتر مجبور به انجام آن شوید.

افت انگیزه

هر جا ناامید شدید سؤالات زیر را از خود بپرسید:

1. رانندگی چه مزیت‌هایی برای من دارد؟ (حداقل پنج مورد ذکر شود)

2. هرکدام از جواب‌های بالا را دوباره برای خود بخوانید و از خود بپرسید برای رانندگی‌ای که این‌همه برای شما مزیت دارد حاضرید چه کارهایی بکنید؟ حاضرید چقدر برایش وقت بگذارید؟
3. از خود بپرسید اگر همین‌الان راننده قابلی بودید چه کار می‌کردید؟

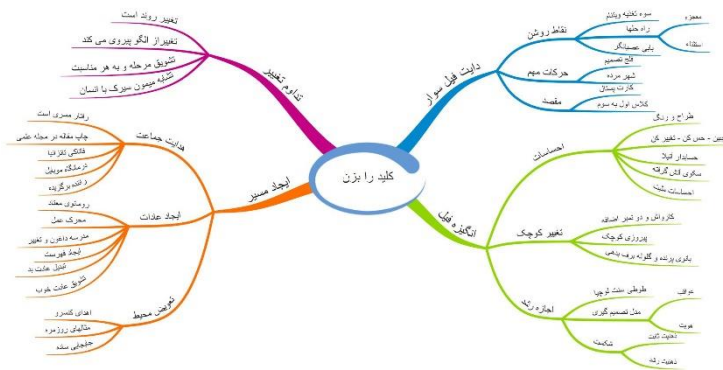
"خلاصه کتاب را دوباره مطالعه کنید."



در هر قسمت اگر سؤالی از فنی یا کارکرد ماشین داشتید از کارشناس فنی پیجمان به آدرس اینستاگرامی: rezarezvani25 بپرسید.

مطالعه کتاب کلید را بزن

کتاب کلید را بزنی اثر چپ هیث را تهیه و مطالعه کنید.
خلاصه آن را می‌توانید در عکس پایین مشاهده کنید.





ranande_sho



09393301145



www.ranandesho.com



dandel.ranandeshow@gmail.com