



www.taghadosi.com

دستورالعمل جلسه پانزدهم دوره سخنوری و مذاکره پولساز

- ۱- به مدت ۳ دقیقه به نفس کشیدن خودتون توجه کنید
- ۲- تمرین تنفس دیافراگمی رو هر روز ۵ دقیقه انجام بدید
- ۳- تمرین پنچری رو هر روز ۳ دقیقه انجام بدید

www.taghadosi.com