



www.taghadosi.com

دستورالعمل جلسه هجدهم دوره سخنوری و مذاکره پولساز

- ۱- یک برگه A۵ را با فوت روی دیوار نگه دارید
- ۲- شمارش یک نفس تا ۵۰ و ۱۲ رو هر روز سه بار انجام بدید
- ۳- تمرین یونگه رو انجام بدید
- ۴- تمرین پرتاب کلمات رو به مدت ۳ دقیقه هر روز انجام بدید
- ۵- هر روز یک آهنگ رو با لا لا لا ... زمزمه کنید
- ۶- روزی ۳ دقیقه ورزش های زبان رو انجام بدید
- ۷- تمرین گوگ - گاک رو انجام بدید

www.taghadosi.com