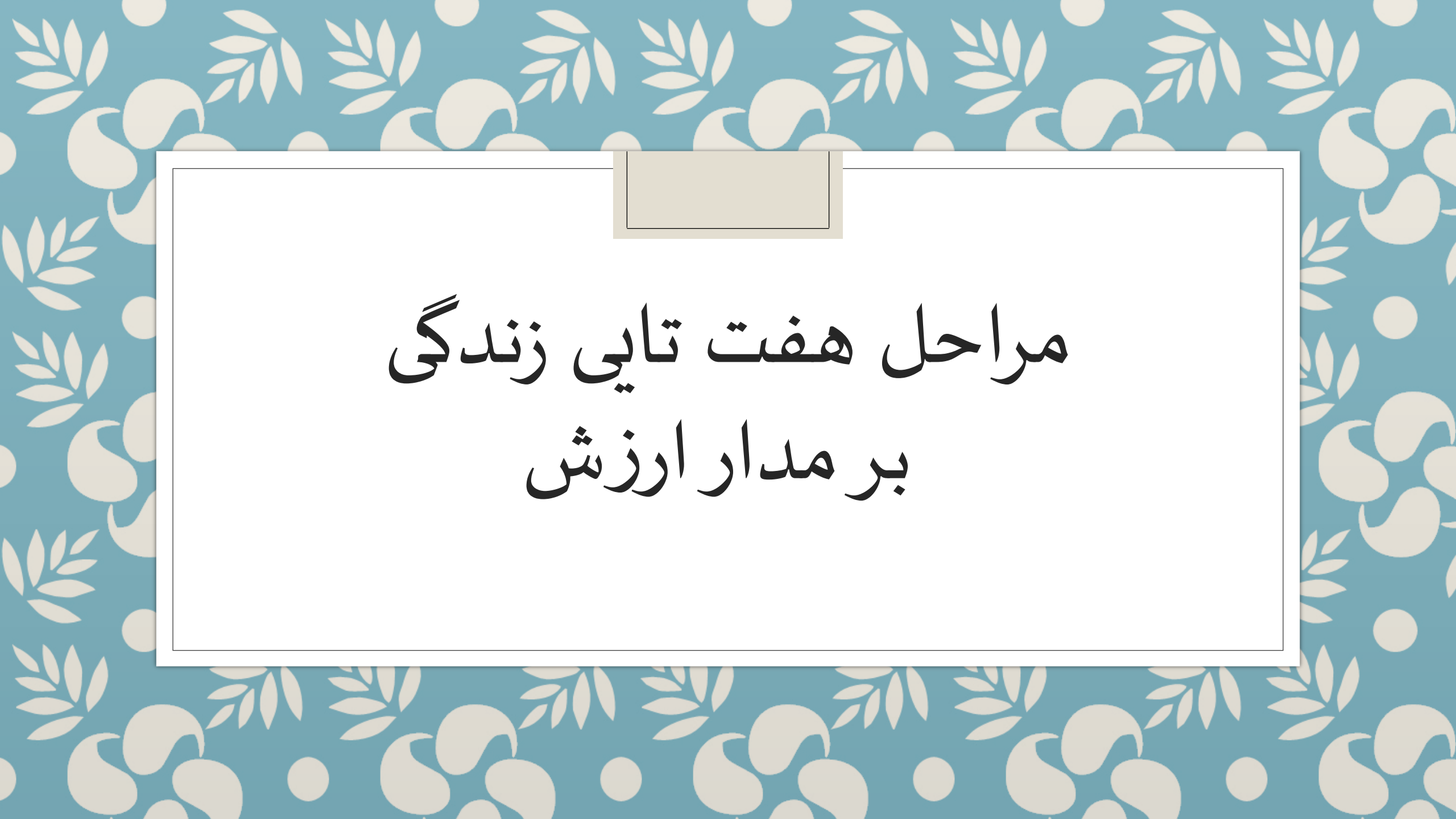




مراحل هفت تایی زندگی برمدار ارزش

1. شناخت مسیر (یافتن ارزش ها)
2. هدف گذاری (اهداف کوتاه مدت، میان مدت، و بلند مدت)
3. تعیین اعمال (قدم های روشن ، مشخص و شفاف)
4. شناسایی موانع : دورنی/ بیرونی
5. رد شدن از موانع : حل مسئله/ پذیرش / گسلش
6. انتخاب
7. تعهد