

زندگی بر مدار ارزش+  
راهنمایی برای ایستادن در طوفان



آیا تا به حال احساس کرده‌ای در میانه‌ی روزمرگی‌ها، خودت را گم کرده‌ای؟

آیا تصمیم‌هایت بیشتر از روی اجبار بوده تا انتخاب؟

**زندگی بر مدار ارزش +** یک سفر درونی و آگاهانه است برای بازگشت به خودِ اصیل و ساختن زندگی بر پایه آن‌چه واقعاً برایت اهمیت دارد. در این مسیر یاد می‌گیری به جای واکنش از روی ترس یا عادت، با شجاعت و آگاهی انتخاب کنی، با خودت و تجربه‌هایت با شفقت برخورد کنی و از دل چالش‌ها به آرامش و رضایتی بررسی که ریشه در معنا دارد. این دوره دعوتی است برای تنظیم قطب‌نمای درونی و زندگی بر مدار ارزش‌ها، نه اجبارها.

دوره‌ی **زندگی بر مدار ارزش+**، شما را به مسیر اصیل زندگی‌تان باز می‌گرداند؛ مسیری که بر پایه‌ی آن چه واقعاً برایتان مهم است، ساخته شده است.

در این دوره‌ی منحصربه‌فرد، با استفاده از روش علمی و عمیق ACT (پذیرش و تعهد)، یاد می‌گیرید چگونه:

■ از چرخه‌ی افکار و احساسات مخرب رها شوید.

■ با خودتان و تجربه‌هایتان با شفقت و پذیرش برخورد کنید.

■ ارزش‌های بنیادی زندگی‌تان را کشف کنید.

■ و قدم به قدم، زندگی‌تان را بر مبنای آن‌ها بسازید.

زندگی شما، شایسته‌ی آن است که بر مدار «ارزش» باشد، نه بر اساس ترس، اجبار یا عادت.  
اگر آماده‌اید خودتان را از نو کشف کنید، ما اینجا هستیم تا همراهتان باشیم.

## قول های دوره

شما در حالی از دوره خارج می شوید که:

- این فرصت را خواهید داشت که بیاموزید چگونه از درون، نه از بیرون، هدایت شوید.
- با ابزارهایی آشنا می شوید که در چالش های زندگی به حفظ ثبات ذهنی و «حضور» کمک می کنند.
- به شما کمک می کنیم تا از حالت زندگی «خودکار و واکنشی» خارج شده و وارد زیست هدفمند خواهید شد.
- انسانی خواهید بود که با وجود دردها، با اطمینان خاطر و نگاهی روشن، به سوی ارزش های خود گام برمی دارید.



## چرا «زندگی بر مدار ارزش+» متفاوت است؟

- **دوره بلند مدت:** این دوره حدود ۱۰۰ روزه طراحی شده است که شما را در روند آهسته و پیوسته و در نتیجه کارآمدتری قرار می دهد.
- **ویدئوها و پادکست های کوتاه و کاربردی:** محتوای آفلاین دوره به شکل ویدیوهای کوتاه است که برای دیدن و شنیدن آن زمان کمی از شما می گیرد و در عین حال شما فرصت دارید هر زمان که خواستید بارها و بارها آن را مرور کنید.
- **حضور در یک گروه تلگرامی پویا و فعال همراه با افرادی با دغدغه مشابه:** شما با شروع دوره در یک سوپر گروه تلگرامی عضو خواهید شد که در آنجا می توانید با دیگر شرکت کننده ها در ارتباط باشید؛ تجربه ها را بخوانید و شما نیز به اشتراک بگذارید.
- **حضور و همراهی منتورهای حرفه ای در کنار شما در طول دوره:** منتورهای تیم زندگی بر مدار ارزش+ در طول دوره در گروه حضور دارند و شما را حمایت خواهند کرد.
- **جلسات گروهی همراه با منتور در فواصل جلسات کوچینگ گروهی:** این جلسات فرصت سهیم شدن، شنیدن و شنیده شدن را برای شما فراهم می کند در عین حال فرصت پرسش و پاسخ با کوچ دوره را خواهید داشت.
- **جلسات منتورینگ فردی:** هر فردی فرصت داشتن ۴ جلسه منتورینگ را به صورت فردی با منتور خود خواهد داشت که زمانش به صورت فردی با شما تنظیم خواهد شد.

## مربی دوره



سوده شبیری

مربی دوره با استفاده از مهارت کوچینگ و اصول رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، شما را برای تحقق قول دوره در جلسات گروهی همراهی می کند و متعهد است که از دل گفتگوهای جلسات گروهی، دسترسی های تازه نسبت به موضوعات دوره ایجاد کند.

## سرپرست‌های دوره



فاطمه رحمانی



مریم ثریا

تعهد سرپرست دوره حمایت همه جانبه از شرکت کنندگان و بهره بردن تک تک آن‌ها از دوره زندگی بر مدار ارزش + است.  
اگر شرکت کنندگان برای استفاده از محتوا و ساختارهای دوره هر گونه مانعی داشته باشند، سرپرست دوره از آن‌ها حمایت می‌کند.

## منتورهای دوره



الهه دلجو



عاطفه حسینی



هیوار بوبی



میترا غفوری نژاد



لیلا صفاری نیا



رقیه علیزاده نوری



محمدرضا پناهی



شهره صیفی حصار



حمید ترقی جاه



زهرا ریاضی



یگانه هدایت خواه

منتورهای دوره متعهد هستند که در طول دوره حامی و همراه شرکت کننده باشند تا آنها بتوانند حداکثر استفاده را از محتوای دوره ببرند. شرکت کنندگان برای ایجاد فضای تمرین و استفاده از محتوای دوره در زندگی شان می توانند از حمایت منتور خود استفاده کنند و در نهایت کیفیت زندگی خود را غنا ببخشند.

## ساختار ثبت نام دوره

۹,۹۰۰,۰۰۰

■ مبلغ دوره زندگی بر مدار ارزش + ~~۱۲,۰۰۰,۰۰۰~~ تومان است.

■ برای پیش ثبت نام می توانید با پیش پرداخت ۹۰۰,۰۰۰ تومان از طریق لینک صفحه بعد اقدام نمایید.

■ افرادی که برای دومین بار این دوره را ثبت نام می کنند می توانند با مبلغ ۶,۰۰۰,۰۰۰ تومان ثبت نام کنند.

## اقدام برای حضور در دوره

برای ثبت نام و استفاده از فرصت حمایت لطفا بر روی لینک زیر کلیک نمایید.

**لینک ثبت نام دوره زندگی بر مدار ارزش +**

در صورتی که سوال یا دغدغه ای دارید با ما تماس بگیرید:

۰۹۰۴۵۶۲۰۷۴۱

