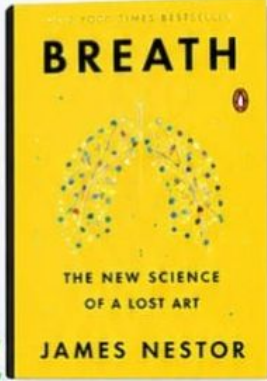


புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01- நாள் 01- காலை 7:00-
சுவாசம்(Breath) புத்தகத்தின் ஆராய்வு:



இந்த வாரம் படிக்கும் புத்தகம்:
சுவாசம் (Breath)



எழுத்தாளர் :
ஜேம்ஸ் நெஸ்டர்



மொத்த தலைப்புகள்: **12**

சுவாசம்(Breath) புத்தகத்தின் சாராம்சம்:

நாம் சுவாசம்(Breath) புத்தகத்தில் உள்ள
மூச்சு விடும் முறைகளை பற்றி தெரிந்து
கொள்ளவும் நடைமுறைப்படுத்தவும்
மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம்.



சுவாசம்(Breath) புத்தகத்தின் அத்தியாயங்கள்:

1 அறிமுகம்

2 உலகில் மிக மோசமாக
மூச்சு விடுபவர்கள்

3 வாய் மூச்சு

4 மூக்கு

5 வெளிச்சுவாசம்

6 மெதுவான மூச்சு

7 குறைந்த மூச்சு

8 மென்று சாப்பிடுதல்

9 சில சமயங்களில் அதிகம்

10 மூச்சை தடுத்து வைத்தல்

11 வேகம், மெது மற்றும்
இல்லாத நிலை

12 முடிவு



நாள் 01-

நாம் சுவாசம் (Breath) புத்தகத்தில்
உள்ள அத்தியாயங்களை
தெரிந்துகொண்டோம்





Book Summary Learning

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 - நாள் 01 - மதியம் 2:00

- உங்களுக்கான சவாலான கேள்விகளுக்கு
பதில் அளியுங்கள்:

01

1. புத்தகத்தின் பெயர் மற்றும்
எழுத்தாளரின் பெயர்:



- A. சுவாசம்(Breath) - டேனியல் ஹெச். பிங்க்
- B. சுவாசம்(Breath) - ஜேம்ஸ் நேஸ்டர்
- C. மைண்ட்செட் - காரல் எஸ். ட்வெக்
- D. ப்ளிங் - மால்கம் கிளாட்வெல்

02

2. நாள் 01 அமர்வில்
உங்களுக்கு மிகவும்
பிடித்த பகுதி:



- A. மூக்கு
- B. வாய் மூச்சு
- C. மிக மோசமான மூச்சு விடுபவர்கள்
- D. வெளிச்சுவாசம்



மதிப்பீடு

உங்கள் சிந்தனையை
தூண்டும்





Book Summary Learning

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 – நாள் 01 – மாலை 7:00

- அடுத்த நாள் பார்வைக்கான முன்னோட்டம்



1. “சுவாசம்(Breath)”

புத்தகத்தின்
அறிமுகத்தை
ஆய்வு செய்தல்



01

2. அத்தியாயம் 01 –
விலங்கு உலகில்
மிகவும் மோசமாக
சுவாசிப்பவர்கள்



02

3. அத்தியாயம் 02 –
வாய் வழி
சுவாசம்



அடுத்த நாள் கற்றலுக்காக
இதை பகிர்வதில்
மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.



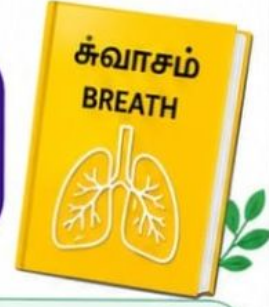


10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 - நாள் 02 - காலை 7:00 -
சுவாசம்(Breath) புத்தகத்தின்
அறிமுகம் மற்றும் அத்தியாயம் 01 & 02 :



01 அறிமுகம்:

- ★ சுவாசம் என்பது தானாக நடைபெறும் ஒன்று, ஆனால் நவீன மனிதர்கள் அதை சரியாக சுவாசிப்பதில்லை.
- ★ சரியான சுவாசம் என்பது உள்ளிழுத்தல் (எவ்வளவு காற்றை எடுத்துக் கொள்கிறோம்) மற்றும் வெளிப்பெற்றுதலைச் சார்ந்தது.
- ★ தவறான சுவாசம் மனநலம், இதயம், நுரையீரல் நோய்களுக்கு காரணமாகிறது.
- ★ சுவாசத்தில் சிறிய மாற்றங்கள் கூட நம் வாழ்க்கையை மிகுந்த அளவில் மேம்படுத்தும்.
- ★ சுவாசத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நம் உடல் மற்றும் மன நிலைத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.



02 விலங்கு உலகில் மோசமாக சுவாசிப்பவர்கள்:

- ★ மனிதர்கள் விலங்குகளின் உலகில் மிக மோசமான சுவாசிகள்.
- ★ மோசமான சுவாசத்திற்கு உணவு பழக்கங்கள், மாசு, குறைந்த உடற்பயிற்சியே காரணம்.
- ★ நவீன பழக்கவழக்கங்களால் சுவாசம் மேலும் மோசமடைந்துள்ளது.
- ★ நம் பழக்கங்கள் மாற்றனால் → நம் சுவாசம் மாறும் → நம் உடல் மாறும்.



03 வாய் வழி சுவாசம்:

- ★ வாய் வழி சுவாசம் தொற்று, நுரையீரல் எரிச்சல், குறைந்த சக்தி, மற்றும் உடல் பலவீனம் காரணமாக ஏற்படுகிறது.
- ★ குழந்தைப் பருவத்தில் வாய் வழி சுவாசம் முக வடிவத்தை பாதிக்கிறது.
- ★ வாய் வழி சுவாசம் தூக்கத்தின் தரத்தை பாதிக்கிறது.



வாசா



நாள் 02 - இன்று நாம் சுவாசம்(Breath) புத்தகத்தின் அறிமுகம், மோசமான சுவாசிப்பவர்கள் மற்றும் வாய் வழி சுவாசம் பற்றி தெரிந்துகொண்டோம்.



10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 - நாள் 02 - மதியம் 2:00

- உங்களுக்கான சவாலான கேள்விகளுக்கு
பதிலளியுங்கள்:

01

கேள்வி 1



எந்த முறை மோசமான
சுவாசத்திற்கு காரணமாகிறது?



A. உணவு பழக்க முறைகள்

B. சுவாச முறைகள்

02

கேள்வி 2



வாய்வழி சுவாசத்தின் விளைவுகள்:

A. நுரையீரல் எரிச்சல்

B. அதிக ஆற்றல்

C. அதிக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி



உங்கள் சிந்தனையை
தூண்டும் மதிப்பீடு.





10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 – நாள் 02 – மாலை 7:00

- அடுத்த நாள் பார்வைக்கான முன்னோட்டம்

— நாளை நாம் படிக்க உள்ளவை: —

01

அத்தியாயம் 03

மூக்கு



02

அத்தியாயம் 04

வெளிச்சவாசம்



03

அத்தியாயம் 05

மெதுவான மூச்சு



அடுத்த நாள் கற்றலுக்காக

இதை பகிர்வதில்

மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.





10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 – நாள் 03 – காலை 7:00
– சுவாசம்(Breath) அத்தியாயங்கள்
03 முதல் 05 வரை ஆய்வு

01

மூக்கு மூச்சு (Nose) – முக்கிய குறிப்புகள்:

- ★ மூக்கின் மூலம் சுவாசிப்பது சிறந்த மற்றும் இயல்பான முறையாகும்.
- ★ இது தூசி மற்றும் கிருமிகளை வடிகட்டி, காற்றை சுத்திகரிக்கிறது.
- ★ ஆக்சிஜன் சுமற்ற சுவாசம் மேம்படுத்தி, மனநிலையை அமைதியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- ★ ஆக்சிஜன் மற்றும் கார்பன் டையாக்சைடு குறைத்து சமநிலையை பராமரிக்கிறது.



02

வெளிச்சுவாசம் (Exhale) – முக்கிய குறிப்புகள்:

- ★ நீண்ட வெளிச்சுவாசம் கார்பன் டையாக்சைடு திறம்பட வெளியேற்ற உதவுகிறது.
- ★ டயஃப்ராக்மாட்டிக் Diaphragmatic சுவாசம் மூலநிலையை பயிற்சி செய்வது அவசியம்.
- ★ முழுமையாகவும் மெதுவாகவும் வெளிச்சுவாசம் செய்ய பழக வேண்டும்.
- ★ மெதுவான வெளிச்சுவாசம் மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது.



03

மெதுவான சுவாசம் (Slow Breathing) – முக்கிய குறிப்புகள்:

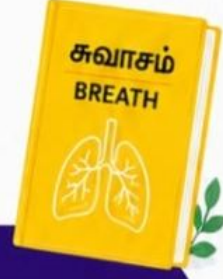
- ★ மெதுவான சுவாசம் உடல் மற்றும் மன நலத்திற்கு மிக முக்கியமானது.
- ★ இது ஆக்சிஜன் மற்றும் கார்பன் டையாக்சைடு சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது.
- ★ சிறந்த சுவாச வீதம்: ஒரு நிமிடத்திற்கு 5 முதல் 6 மூச்சுகள் (சாதாரணமாக 15+ மூச்சுகள் இருக்கும்).
- ★ மெதுவான சுவாசத்தைப் பழக்கமாக்கும் முறைகள்:
 - உள்ளிழுத்தல் (Inhale) – 4 விநாடிகள்
 - தடுதிகவத்தல் (Hold) – 4 விநாடிகள்
 - வெளியேற்றல் (Exhale) – 4 விநாடிகள்
 - தடுதிகவத்தல் (Hold) – 4 விநாடிகள்



நாள் 03 – இந்த நாளில், சுவாசம்(Breath) புத்தகத்தின் மூக்கு மூச்சு, வெளிச்சுவாசம் மற்றும் மெதுவான சுவாசம் ஆகிய முக்கிய கருத்துகளை ஆழமாகக் கற்றுறிந்தோம்



வாரம் 01 – நாள் 03 –
மதியம் 2:00



உங்களுக்கான சவாலான
கேள்விகளுக்கு
பதிலளியுங்கள்:

1

எந்த சுவாச முறையால்
நேர்மறை விளைவுகள்
அதிகமாக கிடைக்கும்?



A.

வாய்வழி சுவாசம்

B.

மூக்குவழி சுவாசம்

2

Box Breathing முறையிள்
சரியான கால அளவு எது?



A.

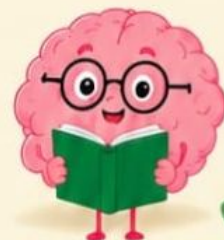
உள்ளிழுத்தல் – 4 விநாடி
நிறுத்தல் – 4 விநாடி
வெளியேற்றல் – 4 விநாடி
நிறுத்தல் – 4 விநாடி

B.

உள்ளிழுத்தல் – 6 விநாடி
நிறுத்தல் – 4 விநாடி
வெளியேற்றல் – 6 விநாடி
நிறுத்தல் – 4 விநாடி



“ மதிப்பீடு
உங்கள்
சிந்தனையைத்
தூண்டும். ”





வாரம் 01 - நாள் 03 -
மாலை 7:00



அடுத்த நாள் பார்வைக்கான
முன்னோட்டம்:

06

அத்தியாயம் 06 -
குறைந்த மூச்சு



07

அத்தியாயம் 07 -
மென்று சாப்பிடுதல்



08

அத்தியாயம் 08 -
சில சமயங்களில் அதிகம்.



“ அடுத்த நாள் கற்றலுக்காக
இதை பகிர்வதில்
மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். ”





10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 – நாள் 04 – காலை 7:00

– சுவாசம்(Breath) அத்தியாயங்கள்

06 முதல் 08 வரை ஆய்வு

01

அத்தியாயம் 06 – குறைந்த சுவாசம்
(Less Breathing) – முக்கிய குறிப்புகள்:

- ★ குறைந்த அளவில் சுவாசிப்பது கவலை மற்றும் மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது.
- ★ சுவாசத்தின் அளவை விட அதன் தரமே முக்கியம் என்பதை இது வலியுறுத்துகிறது.
- ★ ஒவ்வொரு சுவாசத்தையும் கவனத்துடன் மேற்கொள்ளும் போது, ஒருமைப்பாடு (Concentration) மேம்படும்.



02

அத்தியாயம் 07 – மெல்லும் பழக்கம்
(Chew) – முக்கிய குறிப்புகள்:

- ★ நீண்ட நேரம் மெல்லது சுவாசத்தின் தரத்தை உயர்த்துகிறது.
- ★ இது ஜீரண முறையை (Digestion) சீராக்கவும் உதவுகிறது.
- ★ சிறந்த சுவாசத்திற்கு உணவை நன்கு மெல்லது அவசியம்.



03

அத்தியாயம் 08 – தேவையான சமயங்களில்
அதிக சுவாசம் (More – on Occasion)
– முக்கிய குறிப்புகள்:

- ★ உடற்பயிற்சி போன்ற செயல்களில் அதிக சுவாசம் அவசியம்.
- ★ இது உடல் சக்தி மற்றும் கவனத்தை (Energy & Focus) மேம்படுத்துகிறது.
- ★ தேவையான சூழ்நிலைகளில் மட்டுமே அதிக சுவாசம் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.



நாள் 04 – இந்த நாளில், குறைந்த சுவாசம், மெல்லும் பழக்கம், மற்றும் தேவையான சமயங்களில் அதிக சுவாசம் ஆகிய முக்கிய கருத்துகளைப்பற்றி தெரிந்துக்கொண்டோம்.



10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 - நாள் 04 - மதியம் 2:00

உங்களுக்கான சவாலான
கேள்விகளுக்கு பதிலளியுங்கள்:

01

கேள்வி 1

அதிகமான சுவாசம்
எப்போது நடைபெறும்?



A. தூங்கும் போது

B. உடற்பயிற்சி செய்யும் போது

02

கேள்வி 2

அதிகமாக மெல்வது (Chewing)
என்ன பயன் தரும்?



A. எளிதான செரிமானம்

B. ஒழுங்கற்ற சுவாசம்



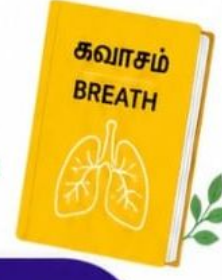
மதிப்பீடு

உங்கள் சிந்தனையைத் தூண்டும்.



10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 - நாள் 04 - மாலை 7:00

அடுத்த நாள் பார்வைக்கான
முன்னோட்டம்:

09

அத்தியாயம் 09 -
மூச்சை தக்கவைத்தல்
(Hold it)



10

அத்தியாயம் 10 -
வேகம், மெதுவாக மற்றும்
இல்லாமலும்
(Fast, Slow and Not at all)



முடிவுரை
(Conclusion)



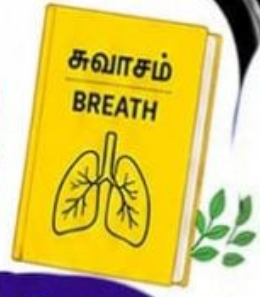
“அடுத்த நாள்
கற்றலுக்காக
இதை பகிர்வதில்
மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.”





10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 – நாள் 05 – காலை 7:00

சுவாசம்(Breath) புத்தகத்தின்

ஆத்தியாயங்கள் 09, 10 மற்றும் முடிவு

09

மூச்சை தடுத்து வைத்தல் (Hold it) – முக்கிய குறிப்புகள்:

- ★ சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்துவது நுரையீரல் கொள்ளளவை (Lung Capacity) அதிகரிக்கிறது மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- ★ இது உடலில் ஆக்சிஜன் பயன்பாட்டை (Oxygen Efficiency) உயர்த்தி, உடல் சக்தி மற்றும் தாங்கும் திறனை (Stamina) மேம்படுத்தும்.
- ★ சுவாசத்தை தடுத்து வைத்திருக்கும் பயிற்சிகள் (Breath Holding) விளையாட்டு மற்றும் தியானத்தில் பயனுள்ளதாகும்.



10

வேகம் மெது மற்றும் இல்லாத நிலை (Fast, Slow, and Not at All) – முக்கிய குறிப்புகள்:

- ★ வெவ்வேறு சுவாச முறைகள், வெவ்வேறு தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- ★ வேகமான சுவாசம் (Fast Breathing) – உடல் உற்சாகத்தை அதிகரிக்கும்.
- ★ மெதுவான சுவாசம் (Slow Breathing) – மன அமைதியை அளிக்கும்.
- ★ சுவாசத்தை தடுக்குதல் (Hold Breathing) – உடல் வலிமையை மேம்படுத்துகிறது.
- ★ இந்த மூன்று முறைகளையும் சமநிலையாகப் பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உதவும்.



முடிவு (Conclusion):

- ★ சுவாசம் நமது வாழ்க்கையின் அடிப்படை அம்சமாகும்; அதை சரியாக பயன்படுத்தினால் வாழ்க்கை மேம்படும்.
- ★ மூக்குச் சுவாசம் (Nose Breathing), மெதுவான சுவாசம் (Slow Breathing), முழுமையான வெளி சுவாசம் (Full Exhale), மற்றும் 4 விநாடிகள் தடுத்து வைத்திருக்கும் பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ★ சிறந்த சுவாசம், சிறந்த வாழ்க்கையை உருவாக்கும்.
- ★ இது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை ஒருங்கிணைத்து மேம்படுத்துகிறது.

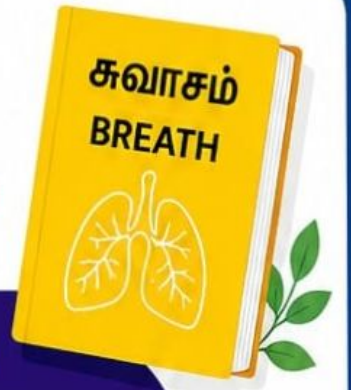


நாள் 05– இன்றைய பயிற்சியில் Hold It, Fast–Slow–Not at All மற்றும் சுவாசம் (Breath) புத்தகத்தின் முடிவு ஆகியவற்றைப் பற்றி நன்கு புரிந்துகொண்டோம்.



10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 - நாள் 05 - மதியம் 2:00

-உங்களுக்கான சவாலான

கேள்விகளுக்கு **பதிலளியுங்கள்.**

1

வேகமான சுவாசம்
(Fast Breathing)
என்ன வழங்குகிறது?

A. வலிமை

B. ஆற்றல்.



2

சுவாசத்தை தடுக்குவது
(Hold Breathing)
எப்போது செய்யப்படுகிறது?

A. உடற்பயிற்சி செய்யும் போது

B. தூங்கும் போது.

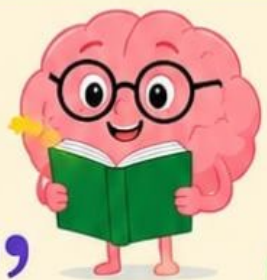


“

மதிப்பீடு

உங்கள்

சிந்தனையை தூண்டும்”





10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 - நாள் 05 - மாலை 7:00

அடுத்த நாள் பார்வைக்கான
முன்னோட்டம்:

நாளை நாம்
பகிர்விருப்பது



உங்கள் வாழ்க்கையை
மேம்படுத்த உதவும்
முக்கிய குறிப்புகளை
(takeaway points)
இந்த புத்தகத்திலிருந்து
பகிர்வுள்ளோம்.



“அடுத்த நாள்
கற்றலுக்காக
இதை பகிர்வதில்
மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.”



10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 – நாள் 06 – காலை 7:00

சுவாசம் (Breath) புத்தகத்தின் முக்கிய கருத்துகள்:



சுவாசம் (Breath) புத்தகத்தின் முக்கிய கருத்துக்கள்

- ◆ நமது சுவாசிக்கும் முறை, வாழ்க்கையின் தரத்தை மாற்றும் சக்தி உடையது.
- ◆ இந்த புத்தகம் ஒரு நிமிடத்திற்கு சுமார் 9 முறை சுவாசிப்பதை பரிந்துரைக்கிறது. ஆனால் நவீன வாழ்க்கை முறையில் நாம் சராசரியாக 20 முறை சுவாசிக்கிறோம்.
- ◆ ஆரோக்கியமற்ற உணவு, மாசு மற்றும் உடல் செயல்பாட்டின்மை ஆகியவை சுவாசத்தின் தரத்தை பாதிக்கின்றன. எனவே வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துவது அவசியம்.
- ◆ எப்போதும் மூக்கின் வழியே சுவாசிப்பது நல்லது. இது தூசி மற்றும் கிருமிகளை வடிகட்டி உடலை பாதுகாக்க உதவுகிறது.
- ◆ மெதுவாகவும் நீளமாகவும் முச்சை வெளியே விடும் பழக்கம் உடலின் கார்பன் டையாக்சைடு அளவை சரியாக வைத்துக் கொண்டு, மன அமைதியையும் சமநிலையையும் வழங்குகிறது.

சுவாசம் (Breath) புத்தகத்தில் பரிந்துரைக்கப்படும் சுவாச முறைகள்:

01

Box Breathing

(கவனம் அதிகரிப்பு)

கவனத்தை மேம்படுத்த உதவும்



- ▶ Inhale – 4 விநாடிகள்
- ▶ Hold – 4 விநாடிகள்
- ▶ Exhale – 4 விநாடிகள்
- ▶ Hold – 4 விநாடிகள்

02

Slow Breathing

(அமைதி)

மனமும் உடலும் அமைதியாக இருக்க உதவும்



- ▶ Inhale – 5.5 விநாடிகள்
 - ▶ Exhale – 5.5 விநாடிகள்
- (தினமும் 10 நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்யவும்)

03

4-7-8 Breathing

(சமநிலை)

மனம் மற்றும் உடல் சமநிலையை பராமரிக்க உதவும்



- ▶ Inhale – 4 விநாடிகள்
- ▶ Hold – 7 விநாடிகள்
- ▶ Exhale – 8 விநாடிகள்

(3 முறை மீண்டும் செய்யவும்)

04

Relax Breathing

(ஆழமான ஓய்வு)

ஆழமான ஓய்வை அளிக்கும்



- ▶ Inhale – 4 விநாடிகள்
- ▶ Exhale – 4 விநாடிகள்

(ஒரே ஓய்வு எழுப்பி 5 நிமிடங்கள்)

05

Mood Control Breathing

(மனநிலை கட்டுப்பாடு)

உடனடி மனநிலையை மாற்ற உதவும்



- ▶ Inhale – மெதுவாக (1 முறை)
- ▶ Exhale – விரைவாக (2 முறை)

(4-5 முறை செய்யவும்)

06

Repair Cell Breathing

(மீளருவாக்கம் & குணமடைதல்)

உடலின் இயல்பான சீரமைப்பு செயல்முறைக்கு உதவும்



- ▶ Inhale – 4 விநாடிகள்
- ▶ Hold – 4 விநாடிகள்
- ▶ Exhale – 8 விநாடிகள்

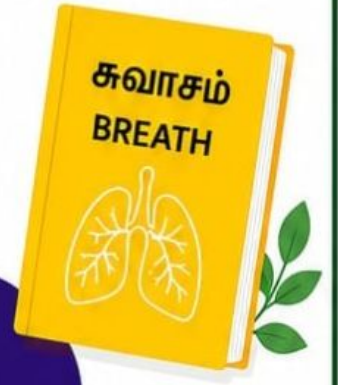
நாள் 06 – இந்த ஆறு சுவாச முறைகளையும் தினசரி வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்தி, ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை உருவாக்குவோம்





10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 - நாள் 06 - மாலை 7:00 -

அடுத்த நாள் முன்னோட்டம்



10x Mindset புத்தகச் சுருக்கம் தொடர்பான
உங்கள் கருத்துகளை பகிர்வதற்காக
WhatsApp Community குழு
மதியம் 12:30 மணி முதல் 2:30 மணி வரை
திறந்திருக்கும்.



தயவுசெய்து கீழ்க்கண்ட வடிவத்தில் உங்கள் பதிவுகளை பகிரவும்:

1

முக்கிய எடுத்துக்காட்டுகள்

- புத்தகத்தில் இருந்து நீங்கள்
கற்ற முக்கிய கருத்துக்கள்.



2

தனிப்பட்ட தேர்வு

(வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்தல்)

- உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில்
நடைமுறையில் கொண்டு வர விரும்பும்
ஒரு முக்கிய கருத்து.



3

பரிந்துரைகள் & கருத்துக்கள்

- இந்த அமர்வை மேம்படுத்த உங்கள்
பரிந்துரைகள் மற்றும் கருத்துக்கள்.



4

தெளிவுகள் (இருந்தால்)

- உங்களுக்குள்ள ஓதேனும் சந்தேகங்கள்
அல்லது கேள்விகள்.



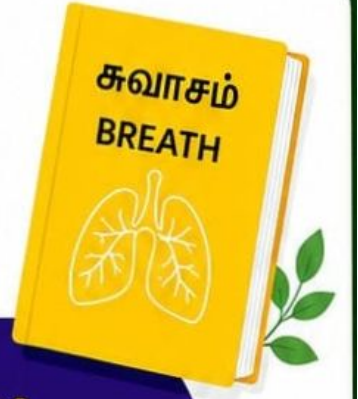
**“ அடுத்த நாளுக்கான இந்த
பகிர்வை மகிழ்ச்சியுடன் வழங்குகிறோம். ”**





10x Mindset

புத்தகத்தின் சாராம்சத்தை கற்றல்



வாரம் 01 - நாள் 07 - காலை 7:00 -
உங்கள் கருத்துகளை பகிருங்கள்:



இன்றைய அமர்வில்,
நீங்கள் நேற்று கற்றுக்கொண்ட
புத்தகத்தின் முக்கிய கருத்துகளை
சுருக்கமாக பகிரும் நாள்.



WhatsApp Community குழு

மதியம் 12:30 மணி முதல் 2:30 மணி வரை
திறந்திருக்கும்.



அந்த நேரத்தில் உங்கள் பதிவுகளை
பகிரலாம்.



“ ஒவ்வொரு நாளும்
கற்றுக்கொள்,
செயல்படுத்து,
வளர்ச்சி அடை. ”

