اثرات دریافتی از فعالیت‌ها

اثرات دریافتی خود را مشخص کنید.

بیایید به راه‌های ممکنی که شما مشغول تغذیهٔ ذهن خود می‌باشید، بیاندیشیم. فقط در صورت عدم انجام فعالیت عدم انجام فعالیت مربوطه جلوی خانهٔ آن صفر بنویسید.

فعالیت	زمان		
	هرروز	هرهفته	سالانه
روزنامه خواندن			
نمایش‌های تلویزیونی و برنامه‌های صبحگاهی			
گوش‌دادن خبر رادیویی در ماشین			
گوش‌دادن خبر نیمه مشروح			
گوش‌دادن به اخبار			
خبرها را روی وب سایت‌ها دنبال کردن			
اشتراک‌گذاری و آبونمان خبر گزاری‌ها			
خبرها و شایعات و مطالب وب سایت‌ها			
خبر مجلات			
شایعه پراکنی مجلات			
سیت کام و یا تلویزیون خانگی			
حالت سینمای خانگی و یا تلویزیون خانگی			
حالت سینمای خانگی برای تلویزیون			
جمع			

سه روشی را که به وسیلهٔ آن‌ها می‌توانید از شایعه پراکنی مجلات، روزنامه‌ها و وب سایت‌ها دوری کنید را در زیر بنویسید.

۱-

۲-

۳-