

۸. راه برای نظم بیشتر در زندگی...

این ورکبوک طراحی شده تا بتوانی به صورت روزانه (هر روز یا فقط روزایی که احساس می‌کنی به نظم بیشتری احتیاج داری.) انجامش بدی و هر روز یه قدم به نظم و انضباط بیشتر نزدیک بشی، هر بخش شامل یه توضیح ساده، یه تمرین عملی و فضایی برای نوشتن جواب‌هاته. آماده‌ای شروع کنیم؟

۱. ذهنتو رفیق خودت کن!

توضیح:

ذهنت گاهی بزرگ‌ترین دشمنته! مثلاً وقتی می‌خواهی کاری رو شروع کنی، همش بهت می‌گه: "بی‌خیال، ولش کن، از فردا شروع کن." ولی تو باید یاد بگیری افکارتو مدیریت کنی. ذهنتو به جای مانع، به یه رفیق تبدیل کن که تو رو به جلو هل بده.

تمرین:

- امروز یه تصمیم بگیر که فقط مال امروز باشه.
مثلاً: "امروز هر طور شده ۳۰ دقیقه مطالعه می‌کنم".

• بنویس:

○ تصمیم امروز من:

○ آخر روز، نتیجه چی بود؟ حس و حال من بعد از انجام این کار:

۲. هدفاتو واضح ببین، مثل شیشه!

توضیح:

تا حالا شده بخوای کاری انجام بدی ولی ندونی دقیقاً چی می‌خوای؟ هدفای گنگ هیچ‌وقت تو رو به نتیجه نمی‌رسونن. باید هدفتو مثل یه نقشه گنج واضح و روشن کنی تا بدونی دقیقاً کجا باید بری و چه قدمایی برداری.

تمرین:

- یه هدف مهم برای ۱ ماه آینده بنویس.

- هدف من؛

- این هدفو به سه قدم کوچیک که می‌تونن امروز انجامشون بدی تقسیم کن

1.

2.

3.

۳. کاراتو اولویت بندی کن!

توضیح:

همه ما کلی کار برای انجام دادن داریم، ولی مسئله اینه که همه کارا مهم نیستن. باید یاد بگیری کدوم کارا اولویت دارن و اونا رو زودتر انجام بدی. اینجوری احساس نمی‌کنی زیر یه عالمه کار دفن شدی.

تمرین روزانه؛

• ۳ تا کاری که امروز برات خیلی مهمه رو بنویس و تعهد بده انجامشون بدی:

1.

2.

3.

• آخر شب بررسی کن و بنویس:

○ چند تا از این کارها رو انجام دادم؟

○ اونهایی که انجام نشدن با چه مانعی مواجه شدن؟

۴. کوچیک شروع کن، ولی ادامه بده!

توضیح:

اگه منتظری یه روز همه چی عالی بشه و بعد شروع کنی، هیچوقت شروع نمی‌کنی. موفقیت از قدمای کوچیک شروع می‌شه. مثلاً اگه می‌خوای ورزش کنی، با روزی ۵ دقیقه شروع کن. کم‌کم تبدیلیش کن به یه عادت.

تمرین؛

یه کاری که می‌خوای شروع کنی ولی همش عقب میندازی، انتخاب کن.

○ کاری که می‌خوام شروع کنم:

• بنویس چطور می‌تونی با یه قدم کوچیک شروع کنی:

○ قدم اول من:

• همون قدم کوچیک رو امروز انجام بده و حس و حالت رو بنویس:

○ حس من بعد از انجامش:

۵. وسوسه‌ها رو از بین ببر!

توضیح:

تا حالا شده بخوای یه کاری انجام بدی ولی گوشیتو برداری و ساعت‌ها توی اینستاگرام بچرخی؟ این وسوسه‌ها مثل زنگ تفریح، ولی اگه زیاد بشن، کاراتو خراب می‌کنن. باید یاد بگیری وسوسه‌ها رو شناسایی و کم‌کم حذفشون کنی.

تمرین:

• یه لیست از چیزایی که امروز ممکنه حواست رو پرت می‌کنن، بنویس:

1.

2.

3.

• حالا فکر کن و بنویس چطور می‌تونی هر کدوم رو کمتر کنی یا حذفشون کنی:

○ راه‌های من:

۶. یه روتین درست کن که بشه مثل آهنگ روزت!

توضیح:

روتین یعنی یه برنامه ثابت که هر روز انجامش میدی. این برنامه کمک می‌کنه ذهنت از سردرگمی دربیاد و زندگی‌ت منظم‌تر بشه. روتین مثل یه ملودی می‌مونه که روزت رو باهاش می‌سازی.

تمرین:

• یه برنامه ساده برای فردا بنویس که شامل حداقل ۳ کار مهم باشه:

◦ برنامه من:

1.

2.

3.

• آخر روز نتیجه رو بررسی کن و بنویس:

◦ چقدر به برنامه‌م پایبند بودم؟ چرا؟

۷. به خودت جایزه بده، مثل یه قهرمان!

توضیح:

تا حالا شده بعد از انجام یه کار سخت به خودت یه پیتزا یا فیلم خوب جایزه بدی؟
این کار بهت انگیزه می‌ده که دفعه بعد هم با انرژی بیشتری ادامه بدی. پس برای
موفقیتات، هرچند کوچیک، جشن بگیر.

تمرین:

- یه هدف کوچیک برای امروزت انتخاب کن و بگو اگه انجامش دادی، چه جایزه‌ای به خودت می‌دی.

◦ هدف من :

◦ جایزه‌ای که به خودم می‌دم :

- آخر روز بنویس:

◦ آیا موفق شدم؟ چرا؟

◦ جایزه‌مو گرفتم؟ چطور حس کردم؟

۸. صبر کن و مقاوم باش، مثل یه قهرمان ماراتن!

توضیح:

موفقیت تو خودانضباطی یه شبه به دست نمیاد. باید صبور باشی و هر روز یه قدم برداری. حتی اگه بعضی روزا سخت باشه، فقط ادامه بده. یادت باشه، قهرمانای واقعی اوناییان که هیچوقت جا نمی‌زنن.

تمرین:

• یه جمله انگیزشی که بهت انرژی می‌ده بنویس و هر روز به خودت یادآوری کن:

◦ جمله من:

• امروز وقتی خسته شدی، یه دقیقه به این جمله فکر کن و حس و حالت رو بنویس:

◦ حس من بعد از یادآوری جمله:

هر روزی که حس کردی انگیزه کافی نداری و یا به اندازه کافی منظم نیستی، این
ورکبوک رو کامل کن و قدم به قدم برو جلو. موفقیت فقط یه اتفاق نیست، بلکه
نتیجه استمرار و تلاش روزانه‌ست 🙌💖