

هدایا دوره چهارگام موفقیت چک لیست عادت‌ها



مدرس: امیرحسین حامدی

 [Amirhossein_hamedi](https://www.instagram.com/Amirhossein_hamedi)

 [Bahareman.com](https://www.Bahareman.com)

این هدیه را می‌توانید برای
دیگران هم ارسال کنید





- ناخن جویدن
- میل شدید به شبکه‌های اجتماعی
- مسخره کردن دیگران
- عاداتهای بد خوابیدن
- توجه نکردن به حرف دیگران
- عادت ولخرجی
- آدامس خوردن نامناسب
- بد دهانی کردن
- هورت کشیدن نوشیدنی
- انجام دادن چند کار با هم
- آروغ زدن با صدای بلند
- سیگار کشیدن
- ایراد گرفتن از خود
- استفاده زیاد از بعضی کلمات
- با صدای خیلی بلند خندیدن
- غر زدن
- تا دیر وقت بیدار ماندن
- آشغال ریختن
- کم خوابیدن
- دیر رسیدن
- نشستن طولانی مدت
- شلختگی در محل کار
- نوشیدن بیش از حد
- رها کردن لباس‌ها روی زمین
- بیش از حد خوردن غذا
- چک کردن دائم آرایش صورت
- کم خوری
- وابستگی به گوشی موبایل
- تفریح نکردن
- فحش دادن
- آب کافی ننوشیدن
- موقع غذا خوردن با گوشی کار کردن
- نوشیدن بیش از حد کافئین
- رانندگی با حواس‌پرتی
- هدفون زدن برای مدت طولانی



با کلیک کردن روی آیکون‌ها رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید





- و ر رفتن با بینی
- خاراندن خودتان جلوی بقیه
- دیر به دیر شستن لباسها
- استفاده بیش از حد ادکلن یا عطر
- و ر رفتن با پوست
- مسواک نزدن
- غذای ناسالم
- نشستن دست قبل و بعد غذا
- خوابیدن با تلویزیون روشن
- صحبت کردن با دهان پر
- فحش دادن
- بیش از حد خرید کردن
- خرید درمانی
- خرید از روی هوس
- خریدن هله هوله
- خریدن بیش از حد غذا
- عدم پرداخت بدهی دیگران
- روشن گذاشتن لامپها
- باز نگه داشتن شیر آب
- استفاده نادرست از انرژی
- سراغ یخچال رفتن
- استراحت نکردن حین کار

خیلی راحت می‌توانیم عادت‌های خوب را جایگزین عادت‌های بد کنیم. عادت رفتاری است که ما بدون فکر کردن و به راحتی آن را انجام می‌دهیم. چند تا از موارد بالا را بصورت خودکار و بدون فکر انجام می‌دهید؟

چند مورد از عادت‌های خوب زندگی را در صفحه بعد بخوانید



با کلیک کردن روی آیکون‌ها رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید





- ورزش کردن و یا پیاده‌روی
- مطالعه کردن کتاب
- سحر خیزی
- وقت گذاشتن برای خود
- تغذیه سالم
- یادگیری مهارت جدید مثل زبان
- سیب خوردن اول صبح
- کنترل روی صحبت‌های خود
- مدیتیشن و خود آگاهی
- برنامه‌ریزی برای کارهای خود

خیلی از افراد موفق دنیا فقط عادت‌های خوبی داشتند که توانستند موفق شوند. در نظر بگیرید که شخصی سحرخیز است و بعد از بیدار شدن ورزش و کارهای مهم خود را انجام میدهد... شما هم می‌توانید به راحتی عادت‌های خوبی برای خود بسازید.

چهارگام موفقیت

ساخت عادت ، افزایش انگیزه، افزایش اراده، از بین بردن تنبلی و اهمال‌کاری با دوره چهارگام رفتارهای خود را کنترل کنید و به راحتی عادت‌های خوب را در زندگی خود بسازید. برای شرکت در دوره چهارگام روی دکمه زیر کلیک کنید.

همین الان می‌خواهم در دوره چهارگام ثبت‌نام کنم



با کلیک کردن روی آیکون‌ها رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید

