

چک‌لیست نهایی

ارزیابی و بهینه‌سازی سبک زندگی بر اساس تست درونگرایی

مدیریت انرژی اجتماعی

زمان مشخصی برای بازیابی انرژی و تنهایی پس از جلسات شلوغ یا دوره‌های تعیین کرده‌ام (قانون طلایی ۲ به ۱).

محیط کار بهینه و متمرکز

فضای کار یا مطالعه‌ام را به دور از محرک‌های محیطی، رفت‌وآمد زیاد و صداهای مزاحم طراحی و ایزوله کرده‌ام.

شبکه‌سازی عمیق

به جای گسترش سطحی دایره ارتباطات، روزانه روی توسعه و حفظ ۲ الی ۳ رابطه باکیفیت، معنادار و عمیق سرمایه‌گذاری می‌کنم.

مرزگذاری قاطعانه

توانایی «نه گفتن» به دعوت‌های غیرضروری و برنامه‌های ناگهانی را بدون احساس گناه تمرین و در زندگی‌ام تثبیت کرده‌ام.

ابراز خود در سکوت

از تکنیک نوشتن (ژورنالینگ) یا خلق آثار هنری برای پردازش ساختاریافته افکار و احساسات درونی‌ام استفاده مستمر می‌کنم.

آمادگی پیش از موعد

قبل از جلسات کاری مهم، سناریوهای احتمالی و صحبت‌های کلیدی را به‌صورت ذهنی مرور کرده و یادداشت‌برداری می‌کنم.

پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

دوره هدف و برنامه ریزی

دوره فن بیان و شایستگی

چله معنوی آرامش

دوره خودشناسی ویزن

امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



سوشال مدیا بهارمن

تلگرام: @bahareman_com

ایتا: @Baharman_com

بله: @bahareman_com

تماس/واتس‌اپ: 09963044007

آپارات: bahareman.ir

یوتیوب: Baharman

اینستاگرام: @amirhossein_hamedii

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی