

# چک لیست نهایی

## تست اعصاب

☐ پاسخ فیزیکی آگاهانه: آیا امروز در مواجهه با استرس، به جای واکنش فوری، ۱۰ ثانیه مکث کردید تا نفس عمیق بکشید و عضلات خود را رها کنید؟

☐ شناسایی محرک‌ها: آیا ۳ موقعیت، فرد یا فکر اصلی که اعصاب شما را به چالش می‌کشند، شناسایی و یادداشت کرده‌اید؟

☐ فعالیت بدنی منظم: آیا امروز حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط (مانند پیاده‌روی سریع) برای آزادسازی اندورفین انجام داده‌اید؟

☐ خواب باکیفیت: آیا شب گذشته حداقل ۷ ساعت خوابیده‌اید و یک ساعت قبل از خواب از نمایشگرها (موبایل، تلویزیون) دوری کرده‌اید؟

☐ بازنگری ذهنی روزانه: آیا دیشب ۵ دقیقه به بازبینی واکنش‌های خود اختصاص دادید و یک راهکار بهبود برای روز بعد مشخص کردید؟

☐ تغذیه‌ی حامی اعصاب: آیا از مصرف بیش از حد کافئین و شکر پرهیز کرده و غذاهای غنی از منیزیم (مانند آجیل یا شکلات تلخ) را در رژیم خود گنجانده‌اید؟

### پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

دوره فن بیان و شایستگی

دوره هدف و برنامه ریزی

دوره خودشناسی و یژن

چله معنوی آرامش

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



### سوشال مدیا بهارمن

تماس و واتس‌آپ: 09963044007 | ایتا | تلگرام | اینستاگرام | یوتیوب | آپارات

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی