

چک لیست سوالات سحرخیزی

مدرس:

امیرحسین حامدی



کاری از مجموعه آموزشی بهارمن

این چک لیست فقط برای شرکت کنندگان
دوره سحرخیزی بهارمن است



کدوم یکی از نکات باعث شده سحرخیز نباشم!؟

- (1) شب‌ها قبل خواب برنامه فردا رو می‌نویسم؟
- (2) از اسنوز که استفاده نمی‌کنم؟
- (3) گوشیمو کنار رخت خوابم که نمیذارم؟
- (4) بعد از بیدار به خوابیدن مجدد زیاد فکر می‌کنم؟
- (5) سیکل خواب رو رعایت می‌کنم
- (6) مدیتیشن روزانه برای کیفیت بهتر خوابم انجام میدم؟
- (7) ورزش صبحگاهی دارم که خوابم بپره؟
- (8) هدف و چرایی مهمی رو برای صبح خودم در نظر گرفتم؟
- (9) اگر سخته بیدار شدن بهتر نیست از اسپری آبسرد استفاده کنم؟
- (10) شب‌ها زود میخوابم؟
- (11) میتونم قبل خواب میزان استفاده از گوشیمو کمتر کنم؟
- (12) بعد از بیداری که توی رخت خواب نمی‌مونم؟
- (13) صبح زود که گوشیمو چک نمی‌کنم؟
- (14) اپلیکیشن گوشی سحرخیزی می‌تون بهم کمک کنه؟
- (15) اتاقمو که تاریک نمیذارم؟





کدوم یکی از نکات باعث شده سحرخیز نباشم!؟

- 16) پنجره‌هارو باز می‌کنم که اکسیژن بیشتری اتاقم داشته باشه؟
- 17) نور رو زیادتر می‌کنم که ملاتونین خونم کمتر بشه؟
- 18) یادم نرفته که ویتامین C میتونست خواب آلودگی رو کمتر کنه؟
- 19) اتاقمو میتونم مرتب کنم اول صبح؟ کتاب رخت‌خوابت را مرتب کن
- 20) فرمول 20/20/20 یا فرمول 90/90/1 رو رعایت می‌کنم؟
- 21) لباس خواب‌هامو عوض می‌کنم؟
- 22) سعی می‌کنم محیط خونه رو ترک کنم؟
- 23) نظم در خواب و بیداری رو دارم؟
- 24) ظهرا که بیشتر از 20 دقیقه نمی‌خوابم؟
- 25) شام سنگین که نمی‌خورم؟
- 26) حواسم به سلامت روانم هست؟ آموزش می‌بینم؟
- 27) روتین‌های خوبی برای صبح و شبم دارم؟





سولات مهم دوره سحرخیزی

- ✓ 50 مورد چرایی خودم رو نوشتم؟ هر روز نگاهش می‌کنم؟
- ✓ این فایل pdf رو هر چند وقت یکبار مرور کنم؟
- ✓ مرور دوره سحرخیزی رو انجام میدم؟
- ✓ از صبحم لذت میبرم؟ نگرش به خوابم و فردا صبحم خوبه؟
- ✓ روتین صبحگاهی دارم که اتوماتیک انجام بدم؟
- ✓ روتین صبح و شبم برام عادت شده؟ شام سبک می‌خورم؟
- ✓ چه روتینی برای من بهتر هست؟
- ✓ از شب قبل برنامه ریزی میکنم که صبح زود سردرگم نباشم؟
- ✓ مدیتیشن اول صبح و آخر شب دارم؟
- ✓ برای سلامتیم وقت میذارم؟ ورزش‌های مختلف رو امتحان کردم؟
- ✓ چجوری میتونم ورزش بهتری داشته باشم؟
- ✓ چگونه هوشمندانه‌تر صبح خودمو شروع کنم؟
- ✓ بعد از روتین صبحم، چه کاری رو 90 دقیقه متمرکز انجام بدم؟
- ✓ چجوری میتونم شب‌ها زودتر به رخت خواب برم؟
- ✓ برای یه خواب بهتر به چیا احتیاج دارم؟
- مثلا لباس بهتر، صداگیر، چشم‌بند، اکسیژن بیشتر در اتاقم، لامپ قرمز 20 وات، بالش و رخت خواب بهتر

آموزش‌های تخصصی بیشتر در سایت بهارمن



A vibrant sunset scene over the ocean. The sun is a bright, glowing orb in the upper center, casting a long, shimmering path of light across the water's surface. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of orange, yellow, and blue. In the foreground, a large, dark, jagged rock sits in the shallow water, with smaller rocks visible along the shoreline. The overall atmosphere is peaceful and serene.

نکنه 10 راز شکستو منم انجام بدم!
حواسم هست؟



10 راز شکست آقای حامدی رو که ندارم

- 1 تسلط کافی روی ذهن و افکارم دارم؟
 - 2 دکمه اسنوز رو که نردم؟
 - 3 زندگیم هدفمنده؟ برنامه ریزی خوبی انجام میدم؟
 - 4 گوشیمو قبل و بعد خواب که چک نمی‌کنم؟
 - 5 بعد از بیداری که توی رخت‌خواب نمی‌مونم؟
 - 6 کارم متمرکز هست؟
 - 7 به حرفای خاله زنک و چیزای غیرمهم توجه میکنم؟
 - 8 سوظن چی؟ نکنه از دیگران زیاد به دل می‌گیرم؟
 - 9 روی کارم تمرکز دارم؟
 - 10 آموزش رشد فردی و مهارتی خودم رو که قطع نکردم؟
- اگر از دوره سحرخیزی لذت بردی، پیشنهاد دوره‌های هدف‌گذاری تا مدیریت‌زمان، نخبگان یادگیری و حافظه، چهارگام موفقیت‌رو برات دارم

آموزش‌های تخصصی بیشتر در سایت بهارمن



اگر در سحرخیزی شکست خوردم دلیلش
چی بوده؟ چجوری دیگه شکست نخورم

سازنده زندگی خودم، خودم هستم
با سحرخیزیم به بهار زندگیم
نزدیک‌تر میشم

بهار من

هیچ کسی موفق به دنیا نمیاد
موفق‌ها ساخته میشن، مثل خودم
زندگی یه بازیه، یادش میگیرم

می‌خواهم در دوره جامع هدف‌گذاری
تا برنامه‌ریزی شرکت کنم

