

وبینار سحر خیزی



امیر حسین حامدی



Bahareman.com

امیرحسین حامدی

مدرس مهارت های زندگی

_ نویسنده کتاب یادگیری هفت برابری نتیجه هفت برابری

_ طراح و مدیر وب سایت آموزشی بهارمن

_ مدیر و سخنان مجموعه آموزشی بهارمن

_ مشاور تعدادی از مدرسین تیزهوشان

_ آموزش بیش از ۳۰ مدرس تندخوانی





سازنده زندگی خودمون، خودمون هستیم

اداره امنیت اجتماعی آمریکا (آمار شرایط زندگی مردم)

۱۰۰ نفر، ۴۰ سال بعد از دانشگاه



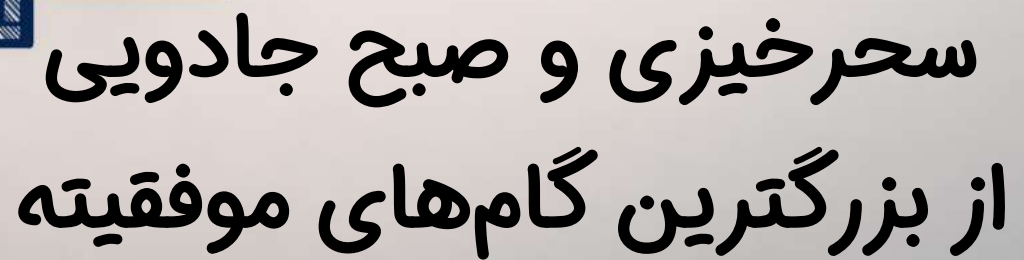
۱ نفر ثروتمند

۴ نفر استطاعت مالی

۵ نفر باید کار کنن وگرنه...

۳۶ نفر عزرائیل

۵۴ نفر نیازمند به کمک‌های مالی خانواده و دوستان



حافظه هیپوکمپ
خوب کار نمی‌کنه





مطالب تکراری

امیدوارم هر چی یاد می‌گیرید

تکراری باشه

انسان‌ها مطالب جدیدرو یاد

می‌گیرند ولی مطالب تکراریرو

تحلیل می‌کنن

اقداماتتون در برگه

جداگونه باشه

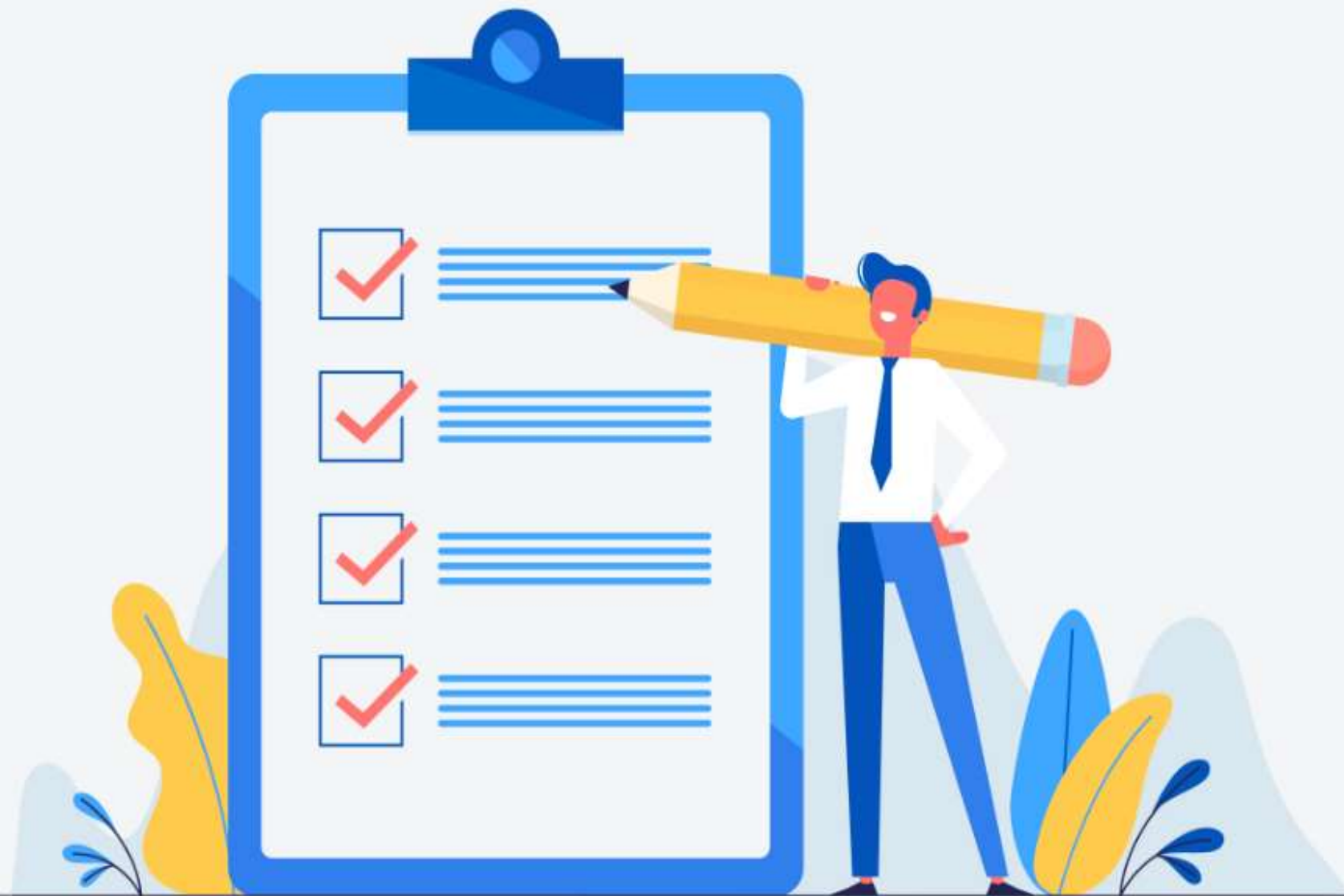
سه پله برای کار کردن روی خود (طبق اولویت)





اگہ ہمینجوری
ادامہ بدی
به کجا میرسی؟

حداقل ۵۰ مورد بنویس که چرا باید سحرخیز باشی



آماده هستی که دیگه آرزوی سحرخیزی رو بذاری کنار؟



سحرخیزی چه لذت‌هایی داره

□ توجه کن به آرامش

□ با خودت تنهاشو

□ بهترین زمان برای صحبت کردن با خدا

□ قشنگ بشین طلوع آفتاب و بزرگی آسمونو ببین

□ از صبحانه خوردنت لذت ببر



مهم‌ترین کار روزانه خودتو
تموم کرده باش، زمانی که
همه دارن از خواب بیدار میشن

یکبار برای همیشه‌ها



❑ لامپ قرمز ۲۰ وات بذار تو اتاق خواب

❑ تخت و بالش خوب

❑ گوشی‌رو تو اتاق خواب نبر

❑ تصمیم برای اینکه شبا با دوستت نری بیرون

❑ حذف دوست بد

❑ و...

راز شکست از

امیر حسین حامدی

10



کنترل نکردن
فکرهای تو
سرت

۱

صبح زود مغز اطلاعاترو بالا مياره



فردا پدرم در میاد
روز خوبی نمیشه...
چجور بیدارشم

عاشق فردام
کلی اتفاق خوب...
سر حال از خواب



بزرگترین دشمن، اسنوزه

تعویق
هشدار

۲



سیکل خواب

خواب سبک

خواب سنگین



زمان خواب

آدم‌های موفق به دنیا نمیان
ساخته میشن



A photograph of a person with dark hair sleeping in a bed. They are covered by a white blanket and resting their head on a white pillow. The background shows a white headboard and some bedside items.

ماندن در
رختخواب

۳

نداشتن

برنامه و

هدف

۴





برنامه ریزی شب باشه یا روز

خب دقیقا چکار کنیم؟



✓ لیست کارها را بنویسیم

✓ مهلت انجام کار بذاریم

✓ اولویت بندی کنید

✓ از اولویت مهم شروع کنیم

نه صبح، نه شب

چک کردن
گوشی

۵

با چک کردن در صبح

۱) میزان استرستو بیشتر میکنی

۲) اون لذت صبح رو نداری

۳) صبح جادویی نداری

۴) تمرکزت رو روی چیزایی میداری که دست خودت نیست

□ حتی پیغام‌های نخونده‌رو بیخیال بشید

روش‌های تغییر در زندگی



دو روش
تغییر رفتار
داریم



کم کم وارد تغییر شدن



شیرجه زدن در تغییر



۶ عادت صبحگاهی هل الراد

۱ سکوت و مدیتیشن

۲ تلقین

۳ تصویرسازی

۴ ورزش

۵ مطالعه

۶ نوشتن





یه موزیک گوش بدیم

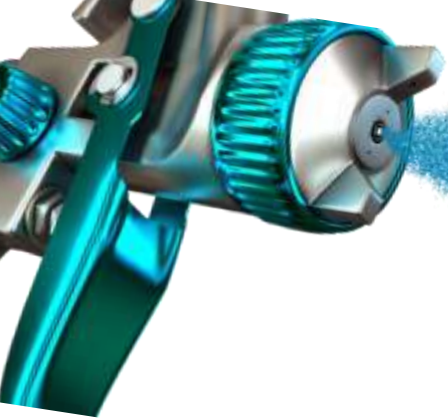


اولین اقدام‌های صبح



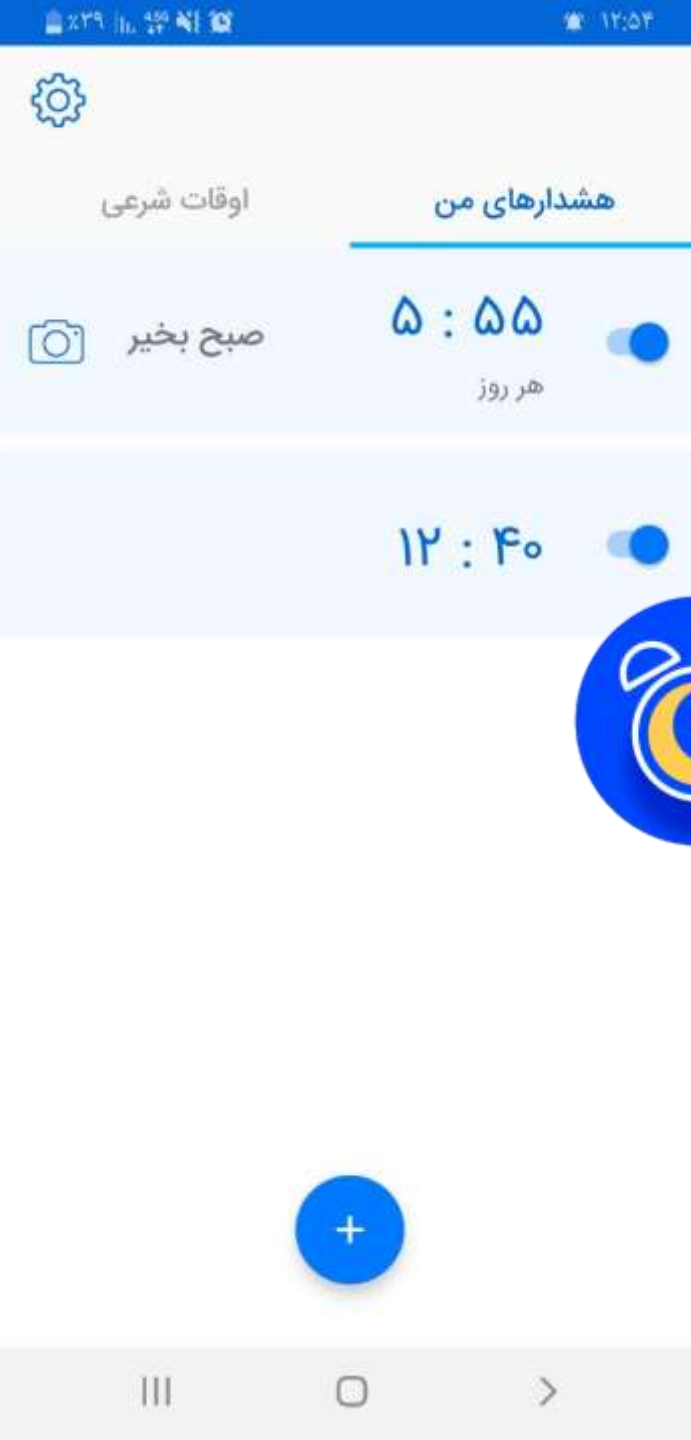
حتماً باید آب بخورید





اسپری آب سرد





برنامه گوشی سحرخیز

□ حالت عکس از محل

□ تکنون دادن گوشی

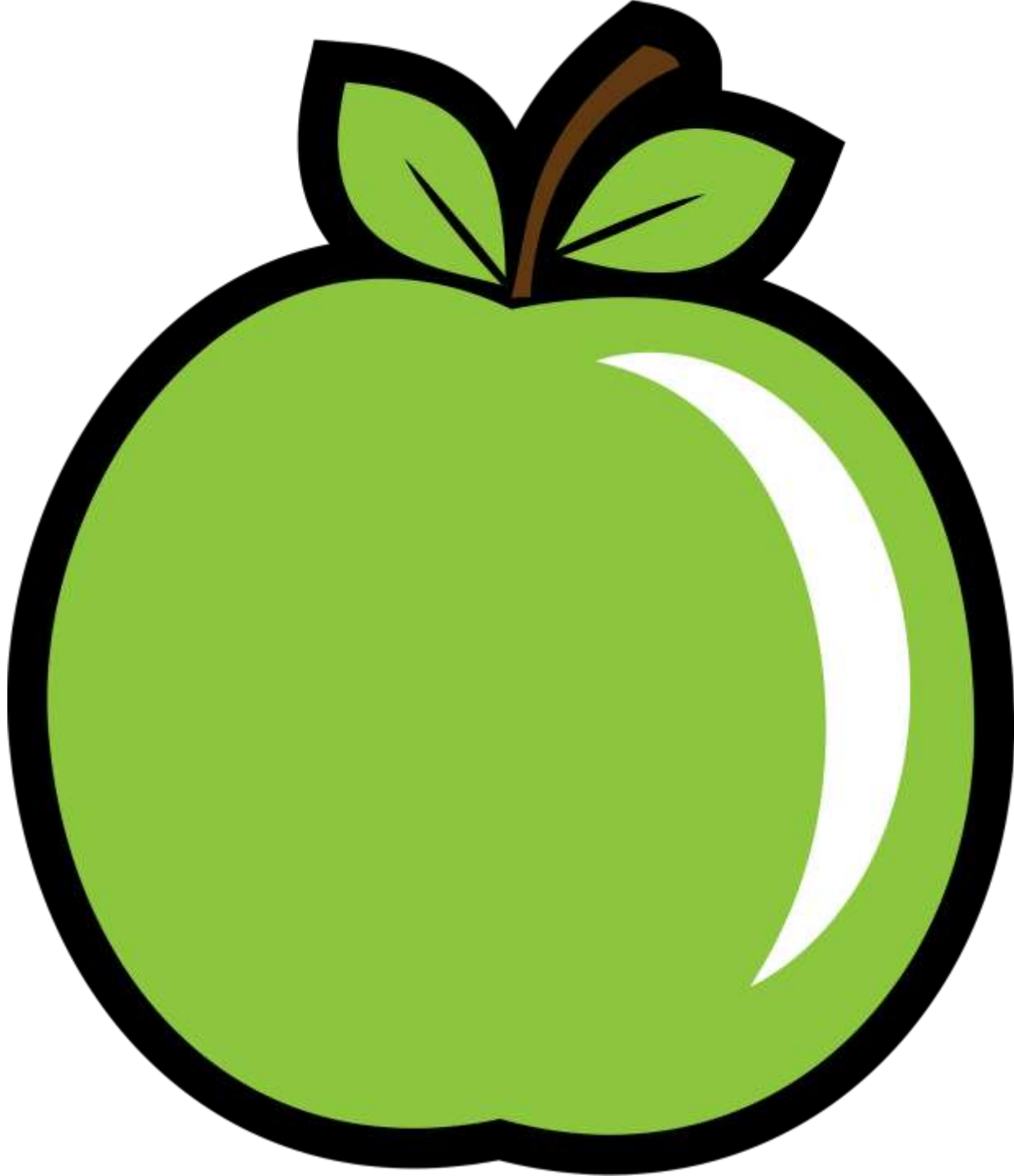
□ یه اقدام برای سحرخیزی

□ تیر خلاص

□ اگر واقعا خوابتون سنگینه استفاده کنید

اتاق تاریک باشه، مغز فکر میکنه شبه





چرا سیب؟

☐ تقویت سیستم دفاعی

☐ سرحال می‌کند

☐ تنظیم فشار خون

☐ ریتم منظم قلب



ورزش صبحگاهی، وقتی کوتاه برای سلامتی



اگه اینکارارو انجام ندید، همینجوری میزنمتون



چکارهای دیگه‌ای میتونی انجام بدی؟

□ مرتب کردن اتاق

□ دوش آبسرد

□ برنامه ریزی و فکر کردن برای هدف



فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ رابین باشگاه پنج صبحی‌ها

روتین صبحگاهی (یک ساعته بعد از بیداری)

تعریق، افزایش ضربان قلب
کاهش کورتیزول، بازسازی سلول مغزی

ورزش و حرکت

۲۰
اول

چیزی که حالتو خوب می‌کنه
احساس نشاط و شادی و آرامش

شکرگزاری، مراقبه

۲۰
دوم

یه فرد موفق ساخته میشه
خودمونو بسازیم، ایده و ایجاد فرصت

یادگیری و پیشرفت

۲۰
سوم

مدیتیشن و جواب سوال هاش

□ کجا باشه؟

□ چند دقه باشه؟

□ بدن در چه حالتی؟

□ با صدا یا بی صدا باشه؟

□ بهترین حالت؟





- سرعت نفس کشیدن
- توجه به حرکت اجسام
- نورانی کردن هوا

صبح زود و قبل از خواب سه تا چیزو مرتب کن





قانون

۹۰

روز

۹۰

دقیقه

۱

کار

☐ یادگیری زبان انگلیسی

☐ مطالعه کتاب‌های....

☐ انجام پروژه

☐ حفظ کردن....

☐ یادگرفتن مهارت....

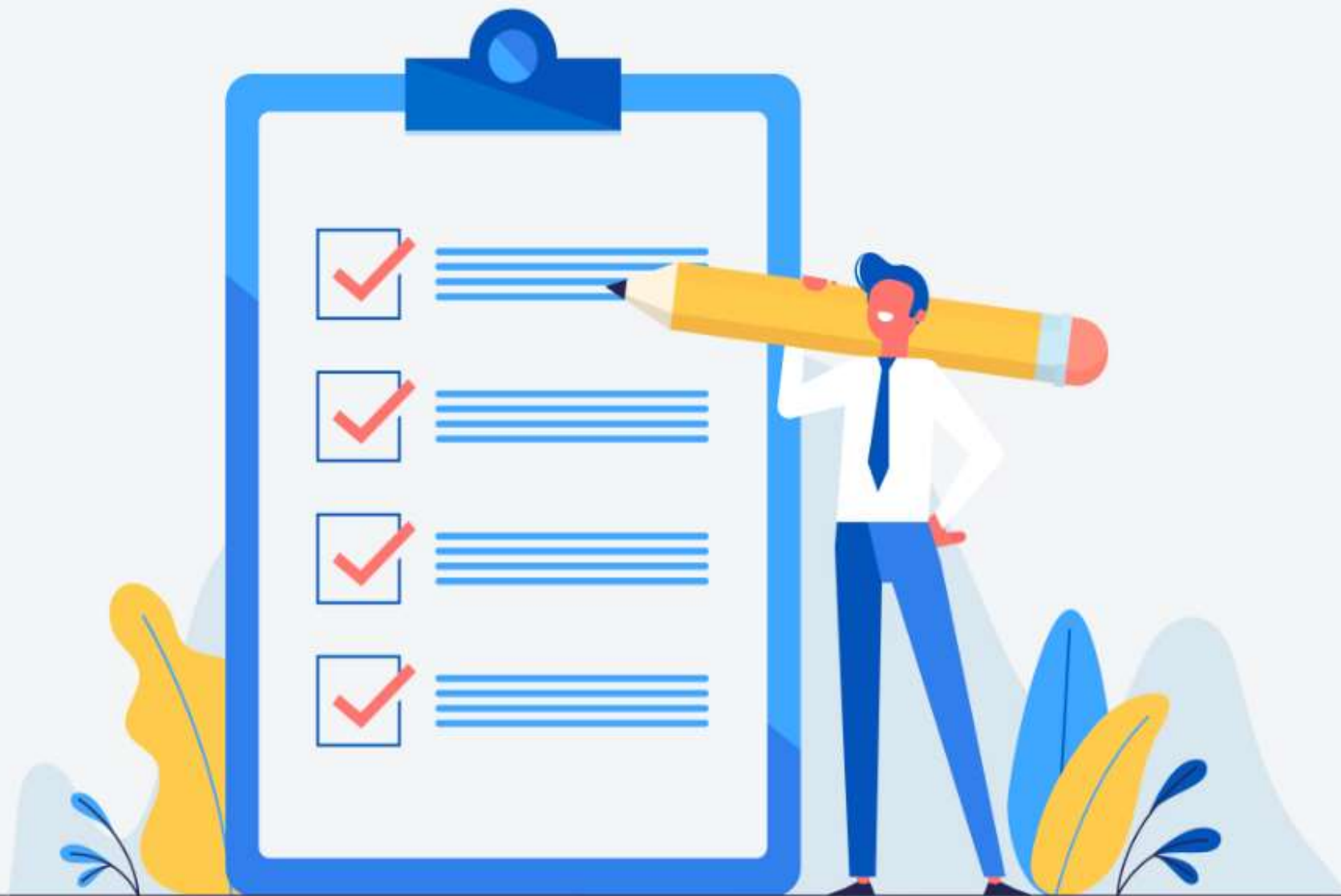
لیست کارهای بزرگو بنویس



کارهایی که از شون
فرار می کنیم
بزرگترین فرصت هارو
در بر دارند

رابین شارما

برای هر موردی که نوشتی چرایی بنویس



مهم‌ترین کار اینه که شباً زود بخوابید



□ آگاه باش که باید زودتر بخوابی

□ قرار دیگه نذار آخر شب

□ خیلی جاها باید بگی نه

□ تکنولوژی کم‌کم بذار کنار

□ لامپ‌رو ساعت ۱۰ کم کن

□ برو تو رخت‌خوابت و بخواب

چند تکنیک دیگه برای بخواب رفتن

(۱) ماساژ پشت گردن و صورت

(۲) تنفس ۴ / ۷ / ۸

(۳) صدای طبیعت

(۴) نردبان خواب

(۵) شهر بدن

گروه چالش سحرخیزی



□ ارسال عکس

□ یه گزارش کلی...

□ امروز مهم‌ترین کار من...

قوانین و شرایط حذف از گروه

❑ ارسال چیزایی که بهمون کمکی نمیکنه (حذف دائمی)

❑ گرفتن حال دیگران (حذف دائمی)

❑ غر زدن و بازخورد منفی

❑ نفرستادن عکس حتی در یک روز

ثبت نام دوباره در گروه ۳۰ تا ۳۰۰ تومن

خودتون مبلغشو بگید



یه مرور انجام بدیم...

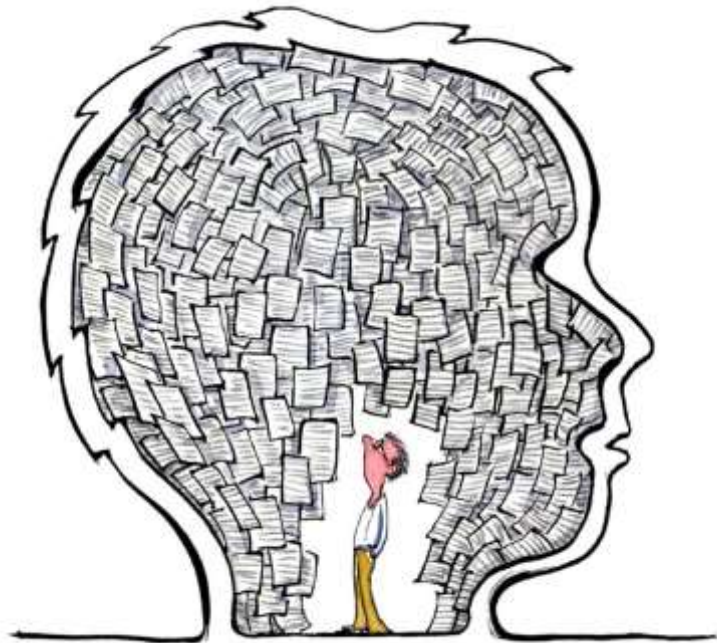
□ تسلط بر ذهن

□ بدون برنامه‌گی

□ زدن اسنوز

□ چک کردن گوشی

□ ماندن در رخت‌خواب



□ قانون ۹۰/۹۰/۱

□ اقدام‌های اول صبح

□ شرایط مدیتیشن

□ اهمیت زود خوابیدن

□ آب خوردن

□ روش‌های تغییر

□ اسپری آب‌سرد

□ سیب و آبلیمو

□ ۵ راز شکست

□ سحرخیزی و موفقیت

□ آمار آمریکا

□ سبک زندگی و عادت

□ چرایی و ۵۰ مورد

□ پیری و حسرت

□ لذت‌های صبح

□ یکبار برای همیشه

□ عادت‌های هل‌الراد

□ قانون ۲۰/۲۰/۲۰



خب تا اینجا اگر
سوالی هست بفرمایید

آخه شروع کردن سخته



□ ۱۰ روز اول خیلی سخته

□ ۱۰ روز دوم سخته

□ ۱۰ روزهای بعدی بازم سخته



تا جلسه بعدی بهم چه قوی
رو میدی؟