

وبینار سحر خیزی



امیر حسین حامدی



Bahareman.com



سازنده زندگی خودمون، خودمون هستیم

نحوه انجام هرکاری
نشون میده بقیه کاراتو
چجوری انجام میدی



تی. هارو. اکر



چگونه ۷۲۰ ساعت
در سال وقت خالی
داشته باشیم

یه مقاله خفن هدیه

سه راهکار برای ایجاد تعهد





یه راهکار خیلی خوب

که جواب میده

جریمه کردن خودته..



همراه داشتن دوست صمیمی







آقای حامدی اگه بدونی چه کیفی می‌ده



❑ خواب پس از هشدار

❑ خواب پس از صبحونه

❑ خواب پس از حمام

❑ خواب در مدیتیشن

❑ خواب بعد از ورزش

انجام کاری که
دوست داریم
و نداریم



کارهایی که دوستش دارم

[illegible]

راز شکست از

امیر حسین حامدی

10

اگه بخوای به همه چی برسی، به هیچی نمی‌رسی



دو تا
خرگوش
گرفتن

۶



قطع کردن آموزش

۷



غر زدن نداریم

چند ساعت دندون رو

جیگر بذار





حرف‌ها و
پیگیری‌های
خاله زنک

۹



استراحت
نکردن به
موقع

۱۰



انیمیشن درون و برون



انیمیشن روح





اگر ناراحتی و کلی
ایده اجرای نشده تو
زندگیت داری، یعنی
ترس هاتو با خودت
حمل می کنی



MAKE YOUR BED:

5

*Lessons from
William H.
McRaven's Speech*

THE
Mel
ROBBINS
SHOW



FIVE
THINGS
TO KNOW



خب تا اینجا اگر
سوالی هست بفرمایید



یه موزیک گوش بدیم



چند تا نکته مهم در مورد شروع روز

برخلاف باور
قهوه اول صبح
خوب نیست



شکر، انرژی کاذب داره



تو اتاق خواب کار نکنید





هر لباسی بی‌پوشی
مغزت آماده همون میشه



بلافاصله سراغ کار اصلی نرید





نظم خواب و بیداری خیلی مهمه



خواب در روز تعطیل

تفریح نیست





موفقیت رابطه مستقیم با حمام



دوش آب سرد

بخاطر دوش آب سرد
یه سالی هست
که مریض نشدم





صبحا لباس گرم‌تر
پوشید

خواب ظہر



روتین ظهروم:

ناهار

۲۰ دقیقه خواب

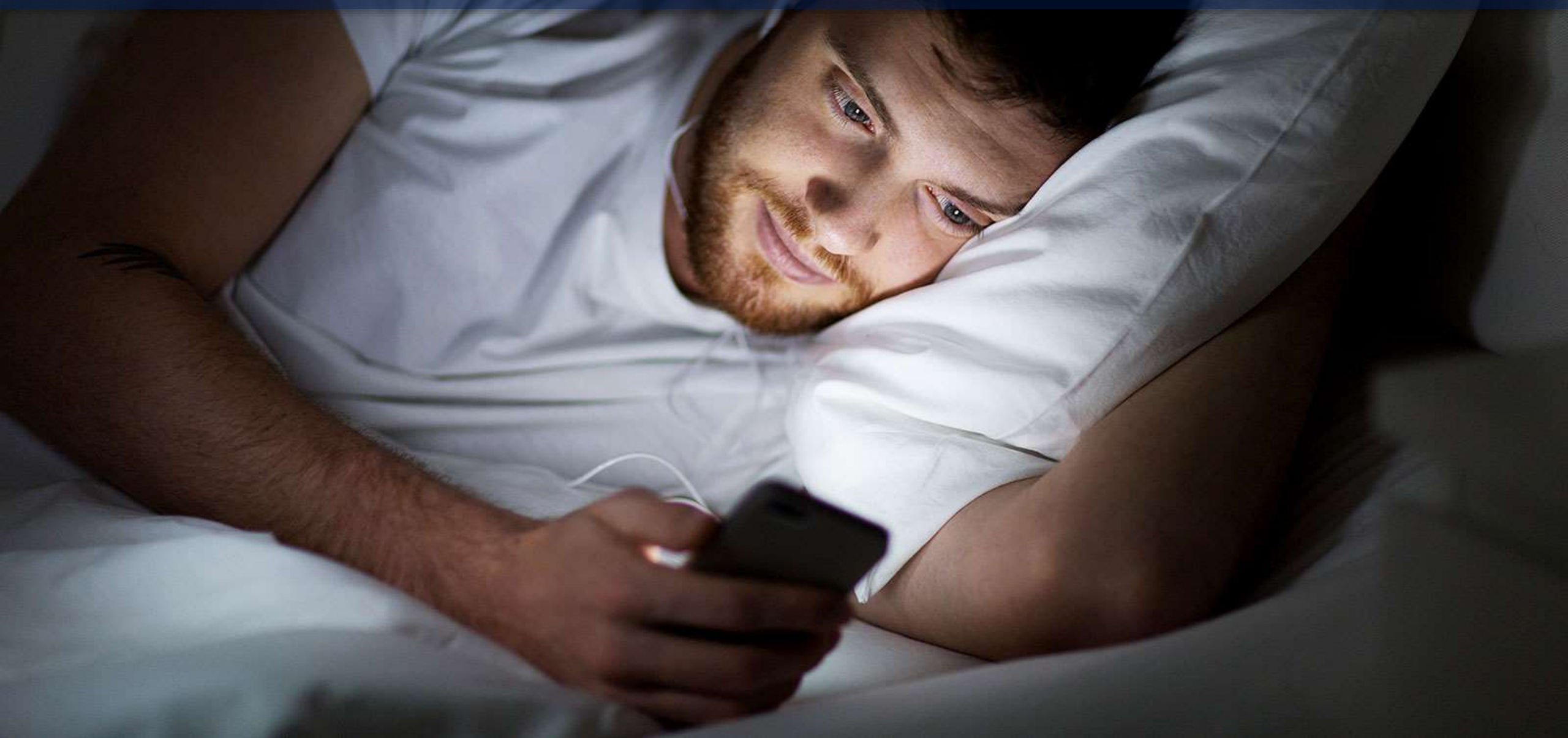
قهوه



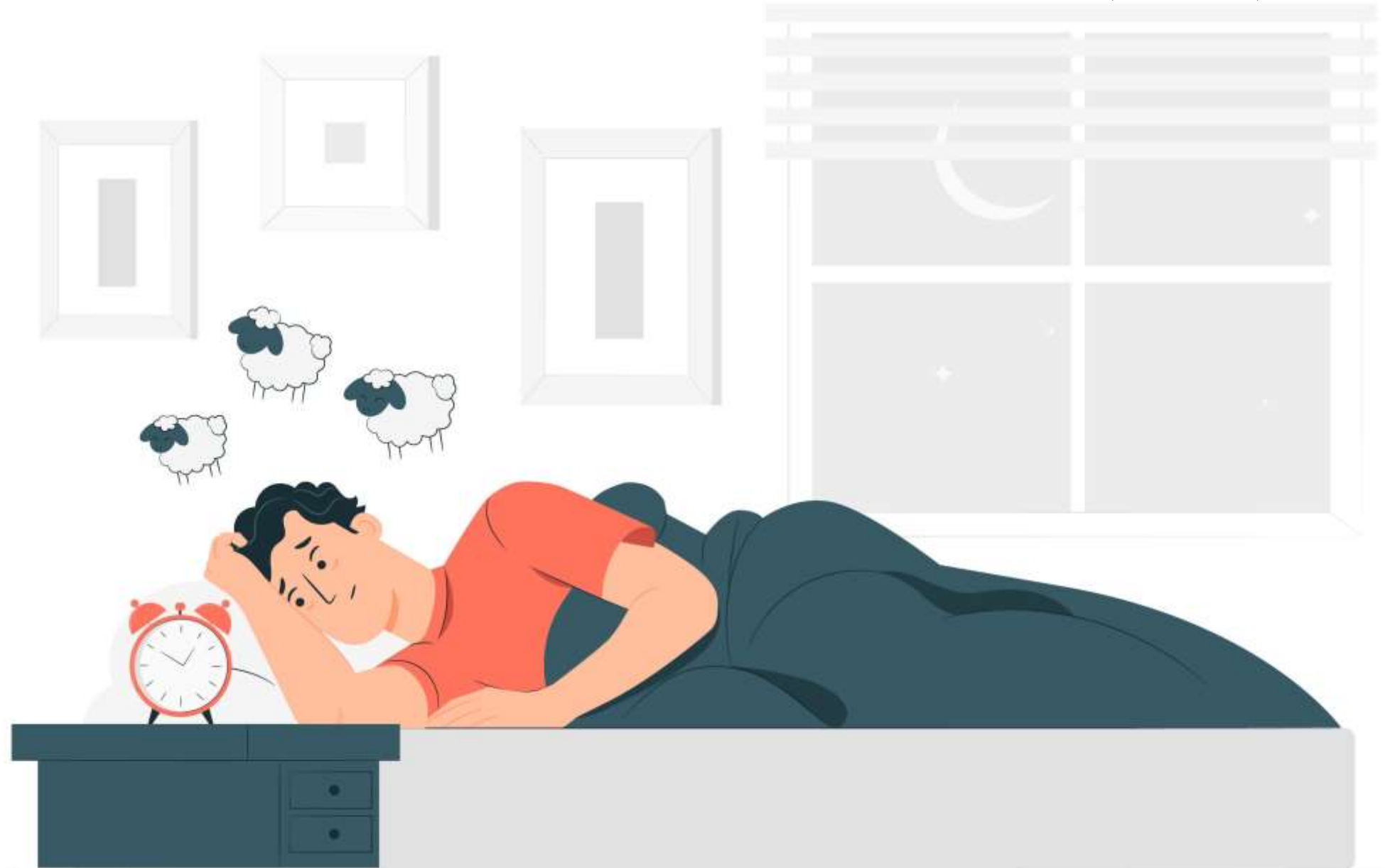


اگه شبه قبل خوابمون
نبرده بود چکار کنیم؟

حتی اگر خوابتون نبرد سراغ گوشی نمیرید



مغزت از کجا باید بفهمه میخوای بخوابی؟



هر کسی روتین شبه خودشو داره



روتین شب من



□ دمم گرم روزم تموم شد

□ تکمیل برنامه ریزی فردا

□ خاموشی تکنولوژی

□ گذاشتن سه تا وسیله سرجاش

□ مرور چیزایی که یاد گرفتم

□ مسواک، نخ دندون، پرکردن لیوان آب

□ شکرگزاری و مدیتیشن

۴۲ درصد مردم در خوابیدن مشکل دارند



در خواب واقعی

- حافظه بهتر
- ثبت خاطرات
- استراحت مغز
- عملکرد بهتر مغز

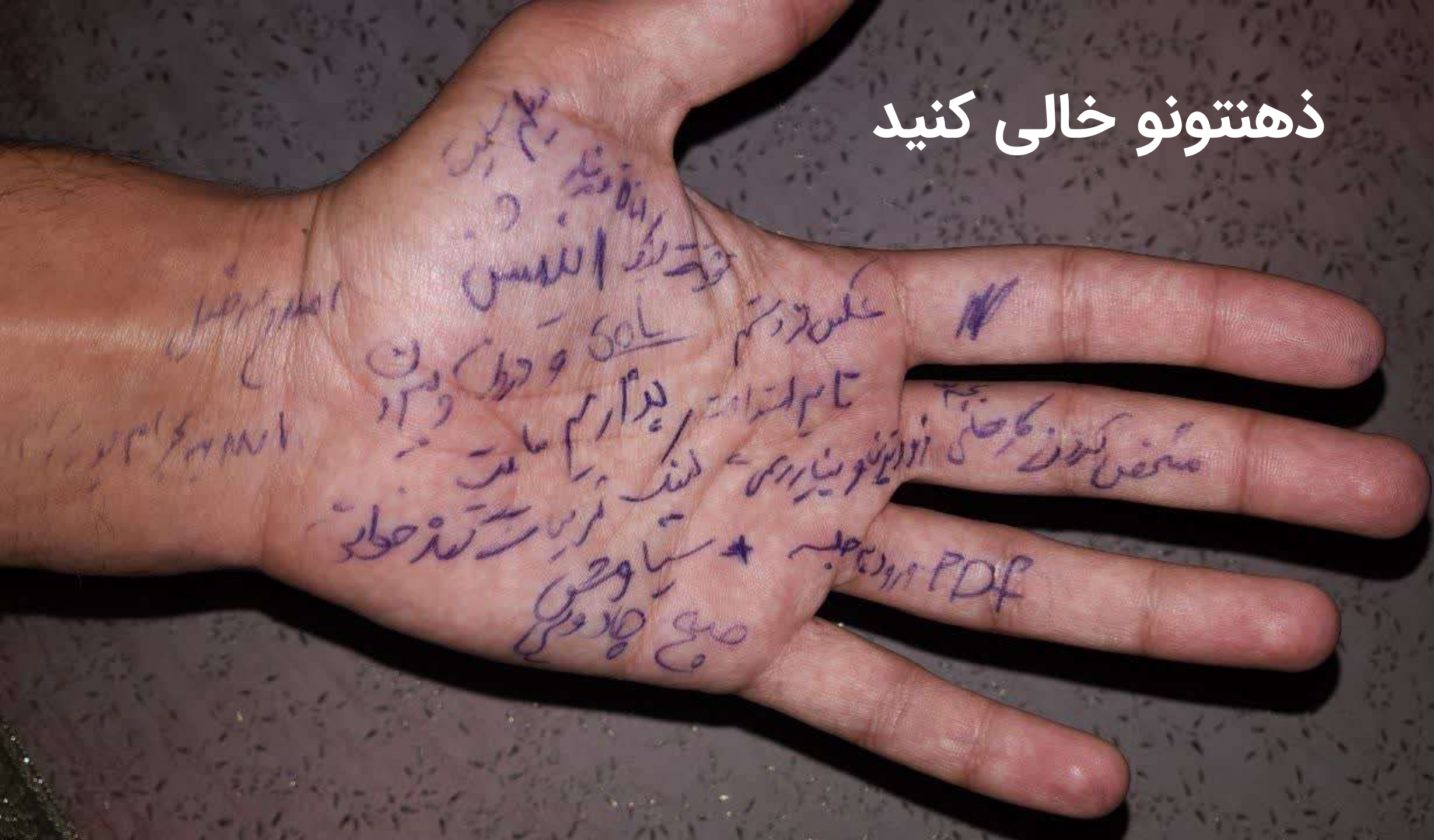
در بی خوابی

- ترمیم بافت ها بدن
- تجدید انرژی
- استراحت
- تا حدی تقویت قوا بدن



هرچی
تاریک‌تر
بهتر

ذهنتونو خالی کنید



قبل از خواب پادکست

گوش بدید



چند تکنیک دیگه برای بخواب رفتن

(۱) ماساژ پشت گردن و صورت

(۲) تنفس ۴ / ۷ / ۸

(۳) نردبان خواب

(۴) صدای طبیعت

(۵) شهر بدن

خوراکی‌های خواب (منیزیم، کلسیم، ویتامین)



□ تخم پرندگان

□ عسل

□ موز

□ لوبیا

□ خرما

□ شکلات تلخ

□ بادام هندی

□ مغزها

□ انجیر

□ سبزیجات

شام بسیار مهمه

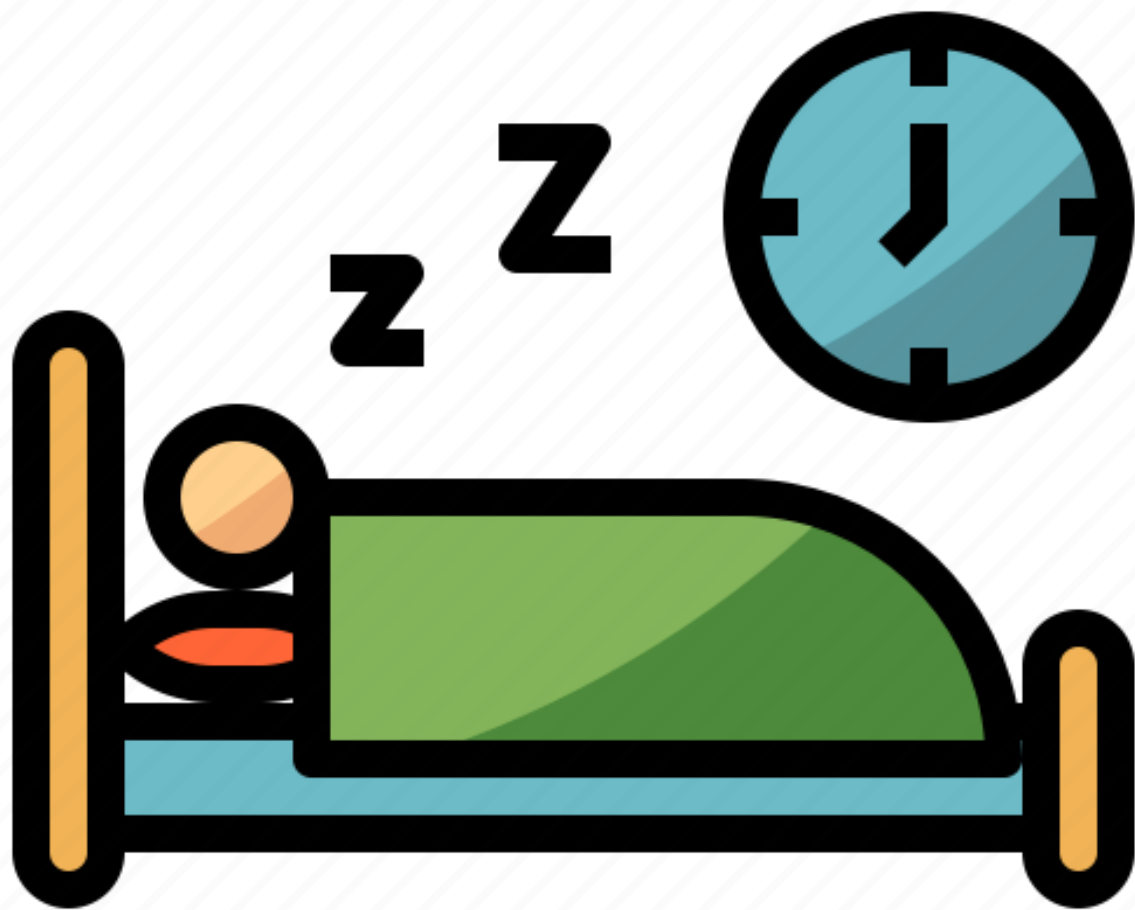


□ سبک باشه

□ کم چرب باشه

۱/۵ تا ۲ ساعت قبل از خواب





سعی کنید از

۱۱ تا ۳

در خواب باشید

❧ آقای حامدی من تا ۱۲ شب سرکارم!؟

هیچی اگر میتونی تغییر بده

❯ آقای حامدی من تا ۱۲ شب سرکارم!؟

❯ میخوام ۵ بیدار شم خب، خستممممم

۵ بیدار شو؛ با خواب وسط روز میزان خوابتو جبران کن

❯ آقای حامدی من تا ۱۲ شب سرکارم!؟

❯ میخوام ۵ بیدار شم خب، خستممممم

❯ عادت ندارم زود بخوابم

عادت، حاصل رفتارهای روزانه و طولانی مدت ماست
و الان داریم عادت‌های بهتری بسازیم

نحوه ساخت عادت

بعد و قبل یه کاری یه کار جدید انجام دادن



۱) بعد از دست و صورت شستنم...

۲) بعد از ورزش کردنم....

۳) بعد از مدیتیشن کردنم....

۴) بعد از حمامم....

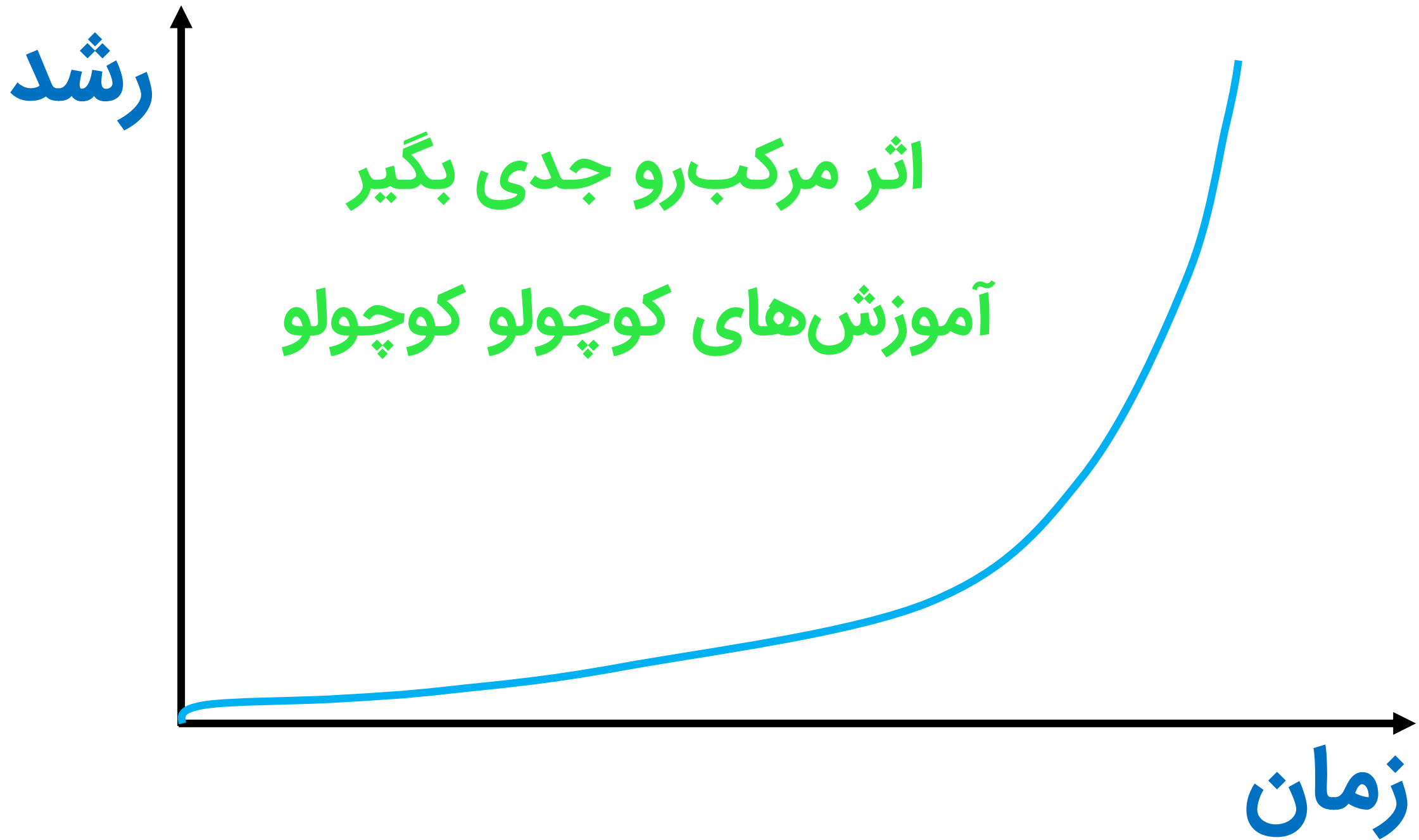
۵) بعد از.....



چکار کنیم عادت هامون حذف نشن

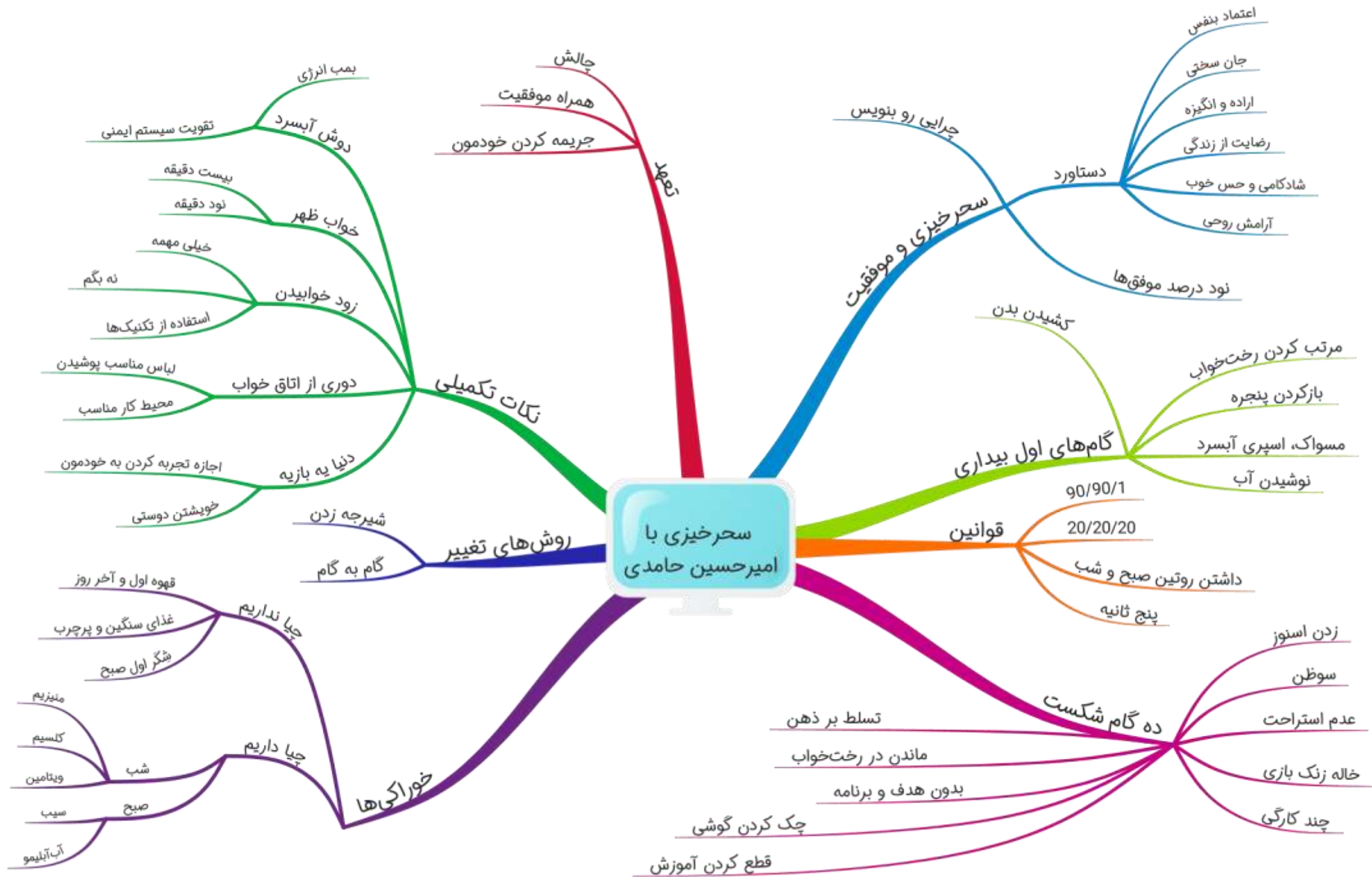
کافیه که فقط یه دقه

انجامش بدی





تلاش کن برای تغییر و بپذیر
چیزی که نمی‌تونی تغییرش بدی





تا آخر هفته قول
چه کاریو میدی؟



آماده مهم‌ترین نکته
وبینار سحرخیزی
هستید

تنبلی و
اهمال کاری

احساس
شکست

ارتباطات

کنترل
افکار

اراده

شادی

تغذیه

سلامتی

حالت
روحي

جان
سختی

شرایط
محیطی

عادت

انگیزه

آموزش





رفتار با خودم

به خودم افتخار می‌کنم که اجازه
خطا کردن به خودم دادم

دمم گرم بخاطر

تمامی اشتباهاتم

خودمم خیلی دوست دارم

امیرحسین حامدی

بعد از یکسال با سحرخیزی امپراطور زندگی تون بشید





سازنده زندگی خودمون، خودمون هستیم