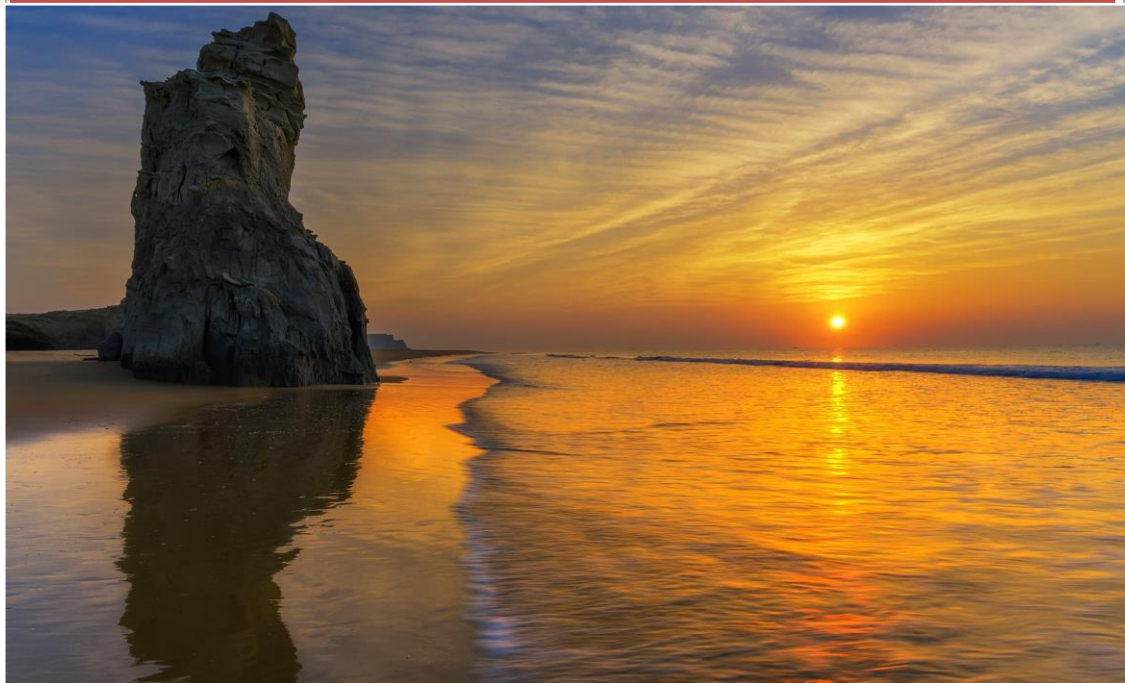


تمرینات صبحگاهی



[سایت ذهن کوک تقدیم می کند](#)

مرجع رشد و توسعه فردی و توسعه کسب و کار



دوستان عزیز سلام

من پویا شریف هستم و خیلی خوشحالم که شخص فرهیخته ای چون شما قصد دارد عادت فوق العاده ای مثل سحرخیزی در خودش ایجاد کند از این جدول می توانید پرینت بگیرید و هر برای چند هفته چند تا از آن داشته باشید. حتی می توانید خودتان آن را بکشید.

بعد از اینکه در صبح هر تمرین را انجام دادید باید یک تیک مقابل هر کدام بزنید

✓	خوردن آب ولرم
---	---------------

تمرینات سحرخیزی در شش دسته جای می گیرند که هر یک از آنها به صورتی که در یکی از این دسته ها جای گیرد قرار گرفته

شش دسته اصلی تمرینات

سکوت: باید بی بی ذهنی برسید و از تمام افکار که به سمت ذهنتان جاری است کناریگیری کنید و آرام به تنفستان توجه کنید تمریناتی مثل تمرکز روی تنفس و مدیتیشن می تواند تاثیر خوبی داشته باشد و این تمرین در سکوت و آرامش انجام می شود.

تلقین: بخش مهمی از افکار ما توسط ورودی های ذهن خوراک داده می شود و تلقین در ابتدای صبح است که مغز ما از افکار خنثی است و این با نوشتن جملاتی مثبت می تواند انجام شود جملاتی مثل من هر روز از هر جهت بهتر و بهتر میشم تکرار چند بار آن و احساسش می تواند رشته ای از افکار مثبت در مغزمان را جاری سازد.

ویژن: داشتن ویژن و تجسم آن یعنی اینکه شما کارهای روز خود را مرور کنید و برنامه ریزی کنید که این دو کار می تواند در بخش تجسم قرار گیرد همچنین می توانید یک بک گراند از هدفی که دارید در ذهنتان تجسم کنید تا با انرژی بیشتری به سمت هدفتان پیش روید البته تمرکزتان روی کارهای روزانه باشد.

فعالیت جسمی: در خصوص اینکه فعالیت تان باید به چه نسبت باشد صحبت های زیادی است که نباید فعالیتان در صبح آنقدر کم باشد که خوابتان بگیرد نه آنقدر زیاد که از خستگی کل روزتان را از دست بدهید. ما برای عزیزانی که در دوره سحرخیزی به روش فوق حرفه ای ها شرکت می کنند تمرینات و برنامه تغذیه ای داریم که عالی ترین بازدهی را داشته باشند.



یادگیری: صبح زمانی عالیست برای یادگیری چون ذهنتان بعد از سکوت و مراقبه آرامش بیشتری گرفته و اکنون وقت یادگیری است و بهترین نوع یادگیری کتاب خواندن است که در دوره سحرخیزی لیست کتاب هایی به عزیزان ارائه کردیم تا مطالعه کنند.

نوشتن: نوشتن یکی از روش های دیگر برای ورودی ذهن است زمانی که شما در صبح نوشتن را امتحان می کنید مغزتان فرکانس های قوی در آن جهت ارسال می کند و در این باب می توانید کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد را مطالعه کنید.

خوب حالا وقت آن است برویم سراغ چک لیست کارهایی که باید در صبح انجام دهید.



روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
شستن صورت با آب یخ							
خوردن آب ولرم دو لیوان							
مدیتیشن							
ورزش							
شکرگزاری							
تلقین							
خوردن سیب							
مطالعه							