

تمرکز جیم کویک جلسه 15_11

طراحی این مایند مپ توسط کانال تلگرامی انجام شده https://t.me/growing_2

چک لیست روز 12

روشهای غلبه بر اهمال کاری

- عقب انداختن خود اهمال کاری 1
- از به جایی شروع کن 2
- کار رو به چندین بخش کوچک تقسیم کن 3
- با خودت مهربان باش 4
 - سرزنش نکن خودتو
 - منم یه انسانم ، حتی برای بهترین آدم ها این اتفاق می افته
- داشتن برنامه ریزی زمانی و توی تقویم بپاراش 5
- پیدا کردن چرایی 6
 - با چرا شروع کنید چون دلیل شما بهتون انرژی و قدرت میده برای حرکت

چک لیست روز 11

اگه صبحت رو برنده بشی ، روزت رو برنده میشی

روتینی برای تمرکز بهتر

- بیدار میشم ولی چشم هام رو بسته نگه میدارم و راه حل هایی که توی خواب به ذهنم میرسه رو به یاد میارم
- مرتب کردن تختخواب
- آب + سرکه سیب + مکمل های پروبیوتیک
- خوردن یک لیوان آب
- مسواک با دست مخالف
- دوش آب سرد گرفتن
- تمرین تنفس
- مراقبه یا تمرین ذهن آگاهی
 - صبح
 - دو بار در روز
 - عصر
- چهار دقیقه تحرک شدید
 - پریدن
 - شنا
 - بشین پاشو
- سپاسگذاری در دفتر → همزمان
 - چای تمرکز
- تمرکز روی سه هدف کاری و سه هدف شخصی
 - مرور لیست کارهای در دست اقدام
 - بیست تا 30 دقیقه در صبح
 - مطالعه کتاب
 - با سخت ترین کار شروع میکنم

چک لیست روز 14 و 15

مدیریت پیام ها

- چک پیام در ابتدای صبح 1
- هر بار که توجه تون رو از یه کار به کار دیگه میبرین توجه شما تخریب و تمرکز تون از بین میره
- وقتی عمیقا درگیر کاری هستیم هر حواس پرتی کوچکی میتونه تاثیر زیادی داشته باشه
- چک همیشه هر پیام فقط به بار
- عمل میکنی
- میخونی
- واگذاری
- آرشیو
- حذف
- وقتی پیام هاتو چک میکنی که قبلش به کاری رو تموم کرده باشی
- همه نوتیفیکیشن ها رو غیر فعال کن

چک لیست روز 13

مدیریت استرس

- تایید وجود استرس 1
- (اعتراف کن) ، مقاومت نکن 2
- تمرکز روی چیزی که براتون مهمه یا دوست دارید
- با پرسیدن سوال
- بابت چه چیزی سپاسگزارم؟ بابت چه چیزی الان قدردانم؟
- جای گفتن حالا مجبورم چیکار کنم؟ بگو میخوام چیکار کنم؟
- استراحت استراحت بین 10 تا 15 دقیقه
- ورزش محبوب تغییر وضعیت بدن
- مراقبه
- تخیل دیدن خود در کنار افرادی که دوستشان داریم
- ارتباط تلفنی با دوست یا خانواده نزدیک
- نوشتن
- وقتی نمیتونی مشکلی رو حل کنی ذهنت رو ازش دور کن
- تمرین ذهنی تکنیک خیلی قدرتمند با تمرین ذهنی و شبیه سازی کارها در ذهن
- ارتباط با یک مشاور قابل اعتماد
- انجام کاری که نیاز به فکر کردن نداره
- مثل دیدن ویدیوهای تتفلیکس یا یوتیوب یا تمیز و منظم کردن محیط اطراف
- دور شدن از کار
- بیرون رفتن و استراحت کردن
- مثل تحرک داشتن بدن (ورزش) ، تمرین تنفس عمیق ، تمرین یوگا ، مراقبه ، دعا کردن ، بیرون رفتن با دوستان
- مثل سخنرانی کردن روی سن با تکرار مطالب در ذهن در حالت آرامش و تصور نتیجه مورد نظر

مشخص کردن زمان برای چک گوشی

دوبار در روز

صبح

عصر