

# چک لیست تمرکز جیم کوئیک 20\_16

## چک لیست روز 16

چطور وقتی کسی باهام حرف میزنه روی حرفاش تمرکز کنیم و در لحظه باشیم؟

- خودتو سرزنش نکن
- درک کن که انسانی
- مهربانی با خود
- اگر تمرکزت رو از دست دادی
- خیلی بااعتمادبنفس از گوینده سوال مجدد+دقت
- منحرف شدن ذهن وسط گفتگو
- بخواه حرفش رو تکرار کنه
- ذهنیت
- اتفاقا طرف فکر میکنه حرف مهمی زده که لازمه دوباره تکرار کنه
- اگر یه حس قراره حواس شما رو پرت کنه ، متوجه اون حس بشو ، تصدیقش کن و مجدداً به حرفای گوینده برگرد
- کنترل منابع حواسپرتی
- موقع گوش دادن به کسی
- اگر عوامل بیرونی حواستو پرت کرد مثل : گرسنگی ، خستگی ، سرد بودن هوا ، سر و صدا
- تکنیک بودن در لحظه
- تکان دادن انگشت پا در کفش
- سافیدن دندان
- ارتباط چشمی بگیر ، خودتو جای طرف بزار و ابراز هم دلی و هم ذات پنداری کن
- هوش عاطفی بالا
- چی بهش انگیزه میده
- علت اون کارش چیه
- چی براش با ارزشه
- چی بهش انرژی میده
- سعی کن بدونی طرف چه منظوری از حرفش داره؟

## چک لیست روز 17

- تمرکز هنگام مطالعه
- باید سرعتتو ببری بالا
- استفاده از تنظیم کننده بصری
- انگشت ، مداد ، هایلایت یا خودکار
- برای دنبال کردن کلمات
- برگشت به عقب و مجدد خوانی

## چک لیست روز 18

- برای مطالعه هر روزه زمانبندی کنید چه ایمیل چه کتاب
- صحبت کردن با کسی در مورد مطلب ، بلافاصله بعد از مطالعه
- بصورت حضوری و تلفنی
- اگه نتونستی، با یک حیوان خونگی یا گیاه یا موجودات غیر زنده (دستگاه ضبط صدا ، موبایل یا بطری آب) صحبت کن
- یادداشت برداری کردن در مورد مطلب خوانده شده
- خوب درک کردن با به زبان آوردن اطلاعات
- تعیین تمرکز ذهن با پرسیدن سوال
- چطور یادداشت برداری کنیم؟
- جمع کردن تعدادی سوال قبل از مطالعه کتاب

## چک لیست روز 20

وقتی بتونی تصمیمات بهتری بگیری و بهتر مسائل رو حل کنی و وضوح و تمرکز بهتری داشته باشی ، دستاورد های بیشتری میتونی داشته باشی

تکنیک 6 کلاه تفکر با تجمیع دیدگاه های مختلف کنارهم برای گرفتن تصمیم بهتر

- کلاه سفید -1 نگاه کردن به مسئله به دید منطقی
- کلاه قرمز -2 نگاه کردن به مسئله به دید احساسی و دقت به شهود
- کلاه سیاه -3 نگاه کردن به مسئله به دید قضاوتگرانه و انتقادی
- کلاه زرد -4 نگاه کردن به مسئله به دید مثبت بین منطقی
- کلاه سبز -5 نگاه کردن به مسئله به دید خلاقیت
- کلاه آبی -6 با توجه به کلاه های دیگه تصمیمتو بگیر

## چک لیست روز 19

طراحی این مایند مپ توسط کانال تلگرامی انجام شده [https://t.me/growing\\_2](https://t.me/growing_2)

- بهترین زمان برای یادگیری
- یادگیری اول از ساعت 10 تا 13 الی 14
- یادگیری دوم تقریباً از ساعت 16 تا 19 الی 20
- بهترین زمان برای خلاقیت و نه یادگیری
- ساعت 13 الی 15
- زمان غروب
- این ساعات میتونه با یه دوش گرفتن یا دویدن همراه باشه
- خوابیدن در بازه های 90 دقیقه ای
- کی از خواب پا میشی؟ نود دقیقه نود دقیقه بیا عقب
- داشتن 5 چرخه خواب برای فرد عادی
- دقیقه 5\*90=450
- دقیقه 450/60=7:30
- ساعت خواب 11 شب - زمان بیداری 6:30 صبح
- اگر مطالب مهمی رو خوندی و دوس داشتی بیشتر تو ذهنت بمونه ، بعد از مطالعه ات یه چرت بزنی تا اطلاعات توی ذهنت تثبیت بشه
- دقیقه مطالعه 45
- پانزده تا بیست دقیقه چرت بزنی
- اگر شرابطی پیش اومد که مجبور بودی شب بیدار بمونی
- حداقل در سه بازه ی 90 دقیقه ای بخواب و سعی کن تا سه صبح بیدار نمونی