

چک لیست تمرکز جیم کویک 21_25

چک لیست روز 21

در طی مسیر حتما استراحت کن تا انرژیت مجددا برگردد

چک لیست روز 22

خواسته ات هرچی هست فکر کن برای رسیدن بهش چه عادت‌هایی باید به زندگی روزانه ات اضافه کنی؟ و برایش یادآور، روتین و پاداش تعریف کن

شناسایی کن چه عادت‌هایی مفید نیستن؟

چک لیست روز 23

پرسیدن از خود: چرا باید اسم افراد رو به یاد بیارم؟

به یادآوری اسامی

حضور داشتن در لحظه با فرد

روی صورت و صدای فرد تمرکز کنید

چک لیست روز 25

چطوری ترشح دوپامین را افزایش دهیم؟

عدم مصرف شکر و غذای چرب

خوردن غذاهای غنی از تیروزین 1-
تخم مرغ، لوبیا، جوجه و ماهی

ورزش کردن 2-

مدیتیشن (مراقبه) 3-

ماساژ گرفتن 4-

خواب خوب و کافی 5-

گوش دادن به موسیقی مناسب 6-

چک لیست روز 24

تکنیک به یادآوری اسامی

PIE

Place مکانی رو روی بدنش پیدا کن که برات جالب باشه

Imagine اسم فرد رو مثل یک تصویر تجسم کن

Entwine گره زدن مکان و تصویر

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