

چک لیست تمرکز جیم کویک
26_30

چک لیست روز 30

- Focus
 - Follow On Course Until Successful
 - تا موفقیت مسیر رو دنبال کن
 - تسلیم چیزهایی که بهش باور داری نشو
 - تمرکز عامل اصلی دیدن هدف

چک لیست روز 29

روتین صبح داشته باش برای دادن به شروع عالی
به ذهن وسپس با سخت ترین کار شروع کن

اولین کاری که انجام میدین ،
مهم ترین کار اون روزتون باشه

چطور اولویت بندی کنیم که
روی یک کار مهم تمرکز کنیم؟

جمع کردن لیستی از
کارهایی که باید انجام داد

کارهای غیرفوری	کارهای فوری

درست کردن چهار مربع

دسته اول: کارهای فوری و مهم

دسته دوم: کارهای غیرفوری ولی مهم

دسته سوم: کارهای فوری ولی غیرمهم

دسته چهارم: کارهای غیرفوری و غیرمهم

دسته اول الویت و انجام دادن کارهای مهم و وقت گذاشتن برای این کارها

انجام ندادن کارهای غیرمهم و وقت زیادی نداشتن برای این کارها

چک لیست روز 26

- موقع غذا خوردن
 - چک گوشی / تلویزیون دیدن
 - مزه مزه کردن غذا
 - غذا رو خوب بجوید
 - مزه مزه کردن غذا
 - توجه به بو/طعم/رنگ/بافت
 - خوردن غذا با دست چپ
 - آگاه بودن موقع غذا خوردن
 - در سکوت غذا خوردن و فکر کردن به غذا (پروسه اومدن غذا از مزرعه تا میز غذا)
 - پرسیدن سوال از خود و نفس کشیدن به مدت 1 دقیقه قبل از باز کردن یخچال و کابینت: آیا حالا واقعاً گرسنه هستم؟
 - به رستوران رفتن و جمع کردن تمام گوشی ها و گذاشتن کنار میز و بعد از اتمام غذا، پرداخت پول غذا توسط اولین نفر استفاده کننده از گوشی
 - کنار گذاشتن دستگاه های دیجیتال در زمان غذا
 - در لحظه بودن و لذت بردن کامل از غذا

چک لیست روز 27

- گوشیتو کلا بزار کنار وقتی کاری انجام میدی
- بهترین راه برای داشتن تمرکز و توجه بهتر اینه که منابع حواسپرتی رو حذف کنید

چک لیست روز 28

- رمز در استفاده از حس هاست
 - استفاده از دست مخالف هنگام مطالعه مسواک زدن
 - دوش گرفتن با چشمان بسته
 - انجام کارهای نوآورانه و خلاقانه
 - روتین هاتو تغییر بده
 - تغییر دادن
 - وارونه کردن اشیاء آشنا مثل تقویم، ساعت و عکس خانوادگی
 - عوض کردن صندلی
 - فردی که بهش توجه میکنی یا جایی که نگاه میکنی
 - داشتن عصاره محبوب برای بو کردن در محل کار و آشپزخانه
 - قهوه
 - مرکبات
 - نعنا
 - وانیل
 - پایین آوردن شیشه ماشین
 - تشخیص بوها/صداها
 - اسکن کردن سوپرمارکت ها برای تجربه حس بویایی و چشایی با غذاهای نا آشنا
 - در طی روز ارتباطات چشمی و اجتماعی داشته باش
 - مطالعه هر روزه با صدای بلند