



برنامه || روزه عملگرایی

پیام بهرام پور



بدون بهانه، فقط نتیجه!

موفقیت متعلق به انسان‌های عملگر است: آنها یک که به جای بهانه آوردن، انتخاب کردند که به دنبال اقدام‌های موثر باشند. ها در زندگی فقط دو انتخاب داریم! یا به توضیحات و بهانه‌ها و دلایلی بچسبیم که چرا اقدامی که لازم بوده را انجام ندادیم یا این که اقدامی که لازم است را انجام دهیم تا نشان دهیم هیچ بهانه‌ای موجه نیست! این برنامه || روزه، هر روز فقط ده دقیقه از شما زمان می‌گیرد اما تغییرات بزرگی در ابتدا در ذهن شما و سپس در زندگی روزمره شما ایجاد خواهد کرد.

هیچ بهانه‌ای برای ده دقیقه وقت نگذاشتن برای افزایش عملگرایی وجود ندارد! هیچ بهانه‌ای!

پیام بهرام پور



روزهای اتا ۳: روشن کردن هو تور

روز ۱: فهرست (نباید ها)

یک تایم ریکارڈینگ را دلخواهی کنید. تمام کارهایی را که قرار نیست امروز انجام دهید، یادداشت کنید. این کار فضای ذهنی شما را برای ایده های جدید آزاد می کند. از همین امروز سعی کنید از انجام آنها اجتناب کنید

روز ۲: کاتالیزور کنجکاوی

یک صفحه تصادفی از یک کتاب یا مجله را باز کنید. یک کلمه را انتخاب کنید و ها دقیقه را صرف طوفان فکری کنید و مشخص کنید اگر قرار بود با این کلمه اقدامی برای اهداف خود انجام دهید چه می‌کردید؟ (مثلاً فرض کنید کلمه «ستاره قطبی» بود و هدف شما راه اندازی کسب و کار جدید. آیا این می‌تواند نام کسب و کارتان باشد؟ قطب نهای کسب و کار شما چیست؟ از کجا جهت واقعی اقدام‌ها را متوجه شوید؟ و کلی سوال دیگر) این روش کمک می‌کند خلاقیت شما افزایش پیدا کند

روز ۳: بازی (چه می‌شد اگر)

وقتی می‌خواهید اقدامی انجام بدید اما از آن اجتناب می‌کنید، از خودتان پرسید چه می‌شد اگر بدون هیچ مانع و وقفه‌ای اقدام می‌کردم؟ چه حسی به خودم داشتم و چه انسانی می‌شدم؟ حالا شاید تصمیم بگیرید که کاری را انجام دهید

روزهای ۴ تا ۷: زمین بازی خود را بسازید



روز ۴: ریزماجراجویی

در طول روال عادی خود کاری غیرمنتظره انجام دهید. یک هسیر متفاوت را برای رفتن به محل کار انتخاب کنید، جوراب‌های ناهماهنگ بپوشید، یا نوشیدنی را سفارش دهید که قبلًاً امتحان نکرده‌اید



روز ۵: تکنیک تنفر؟

کاری که واقعاً دوست ندارید آن را انجام دهید را انتخاب کنید. کاری که انجام آن کمتر از ۱۰ دقیقه طول می‌کشد اما از آن بدتان می‌آید و از انجام آن اجتناب می‌کنید. حالا این کار را انجام دهید و ببینید قبل از انجام کار، حین آن و در پایان چه احساسی دارید؟ حالا بنویسید چه درسی گرفتید؟



روز ۶: اجازه نامه 

برای خودتان یک اجازه نامه رسمی بنویسید تا اشتباه کنید، چیزهای جدید را امتحان کنید و ناقص باشید. آن را در جایی که قابل مشاهده باشد آویزان کنید

روز ۷: قانون دو دقیقه 

اگر انجام کاری کمتر از دو دقیقه طول می‌کشد، همان لحظه آن را انجام دهید

یک تایمر ۰۰ دقیقه‌ای بگذارید و سعی کنید ۴ یا ۵ کار کوچک دو دقیقه‌ای که مدت‌ها از آن اجتناب می‌کردید (مثل خالی کردن سطل زباله، فرستادن یک پیغام به یک نفر یا خواندن یک برگه نیم صفحه‌ای روی میزبان) را انجام دهید. ببینید آیا ارزش دارد این را تبدیل به عادت خوب بکنید؟



روزهای ۸ تا ۹: آزاد کردن فرد عملگرای درون



روز ۸ چالش (نه گفتن)

به مدت ده روز هر پیشنهاد یا درخواستی که از شما می‌شود اما در راستای اهداف و ارزش‌های شما نیست یا اولویت اولیتان نیست را رد کنید. البته به صورت بسیار محترمانه و مهربانانه و یا می‌توانید آن را به زمان دیگری موکول کنید

روز ۹ دفترچه پیروزی

تمام کارهایی را که انجام داده‌اید، هر چقدر هم کوچک، یادداشت کنید به آنها نگاه کنید و ببینید برای تکرار این پیروزی‌ها و موفقیت‌ها چه کارهایی باید انجام دهید. همین الان یکی از آنها را انتخاب کنید

روز ۶: انجام کار جلوی دیگران

از دوستی بخواهید که در کنار شما باشد و شما کاری که از آن فرار می‌کردید را انجام دهید. هملا بگویید من ۲۵ دقیقه قصد مطالعه دارم و سراغ هیچ کاری جز مطالعه نخواهم رفت. یا هملا من امروز قصد دارم به ۵ شماره تلفن تماس بگیرم و محصولم را معرفی کنم، حتی اگر همه آنها به من نه بگویند

روز ۷: قدردانی از خود!

برای خودتان وقت بگذارید و ببینید ده روز گذشته هر روز اقدامی هرچند کوچک برای موفقیت خود برداشتید و از خود انسان بهتری ساختید. خودتان را تشویق کنید و به خودتان جایزه بدهید. ببینید برای ده روز بعدی چه برنامه‌ای می‌خواهید داشته باشید



 **021-91090908**

 **BishtarAzYek**

 **BishtarAzYek**

 **www.BishtarAzYek.com**