



# Σstep

## روتین صبحگاهی

در این سی روز قصد داریم با ایجاد یک روتین صبحگاهی دقیق و علمی، به شما کمک کنیم که عادات خوبی برای خود شکل دهید تا تمرکزتان بیشتر شود و بتوانید در مدت زمان کاری خود عملکرد بیش تری داشته باشید، به اهداف خود دست یابید و به طور کلی، زندگی خود را بهبود ببخشید.

این بخشی کوچک از برنامه مفصل ۳۰ روزه است که تیم مسیرگروپ برای شما در نظر گرفته است.

## ۱: هر روز راس ساعت ۵:۰۰ صبح باید از خواب بیدار شوید.

اگر نمیتوانید به صورت خودکار از خواب بلند شوید، حتما زنگ ساعت یا گوشی خود را کوک کنید و آن را دور از تخت خواب تان قرار دهید تا مجبور شوید برای خاموش کردن آن، از تخت خواب بلند شوید. سعی کنید از دکمه «چرت کوتاه» یا «snooze» استفاده نکنید.

به هیچ عنوان ساعت را به طور موقتی قطع نکنید و به رخت خواب برگردید تا چرت کوتاهی بزنید، این کار بدن شما را گیج می کند و در طول روز باعث می شود احساس تنبلی و خواب آلودگی داشته باشید و ساعت فیزیولوژیکی بدن را بر هم می زند.

به ساعتی که قرار است بیدار شوید پایبند باشید، این کار به شما کمک می کند تا بهتر بخواهید. به همین دلیل، مهم است که شب ها هم در یک زمان مشخص به خواب بروید.

لازم است هر شب، حدود ۸ ساعت خواب کافی داشته باشید، در نتیجه در این ۳۰ روز نیز باید سعی کنید شب ها دیرتر از ۱۰ شب به رختخواب نروید.

صبح ها باید زمانی برای آماده شدن ذهن و بدن شما برای کل روز باشد. عادت صبح زود بیدار شدن تأثیر زیادی در عملکرد شما می گذارد.

## ۲: آلارم را خاموش کرده و مقدمات آماده شدن را فراهم کنید.

مسواک بزنید و روی روزی که پیش رو دارید تمرکز کنید، در حین مسواک زدن فکرتان را روی کارهایی که باید انجام دهید متمرکز کنید، تا اینجا به گوشی دست نزنید، زیرا چک کردن گوشی فضای مجازی تمرکز تان را به هم می زند، دقت کنید که اولویت دیگران را با چک کردن اخبارشان به اولویت خود ترجیح ندهید.

لباس بپوشید و تخت خود را به صورت دقیق مرتب کنید.

### ۳: به نور مستقیم یا غیر مستقیم خورشید اجازه ورود به اتاق تان را بدهید.

نور طبیعی خورشید برای کنترل ریتم شبانه روزی بدن شما، ضروری است و به حفظ حالات، توانایی و شادابی شما در به اتمام رساندن کارها، کمک می کند.

در صورت ممکن، صبح ها به محض بیدار شدن، پرده ها را کنار بزنید تا نور مستقیم و یا غیر مستقیم خورشید وارد شود.

### ۴: یک لیوان آب ولرم بنوشید.

بسیار مهم است که به محض بیدار شدن از خواب، یک لیوان آب ولرم بنوشید (به هیچ عنوان آب سرد ننوشید). با این کار، مایعات بدن شما جایگزین می شوند و متابولیسم شما در طول روز عالی خواهد بود، علاوه بر این، آب به بیدار شدن شما کمک می کند و گرسنگی را کاهش می دهد.

### ۵: ساعت ۵:۲۰ شروع به نرمش صبحگاهی کنید.

در صورت امکان یک دانه سیب درختی یا موز بخورید.

ورزش صبحگاهی باعث افزایش انرژی، بهبود متابولیسم، شادی و کمک به خواب بهتر در شب خواهد شد.

حتما نباید یک پیاده روی طولانی انجام دهید، تنها انجام چند دقیقه تمرینات سخت هوازی، برای دریافت نتایج مطلوب کافی است، ورزش صبحگاهی، نوعی احساس موفقیت، همراه با ذهنیتی مثبت در ادامه روز برایتان به ارمغان می آورد.

### ۶: ساعت ۵:۳۵ دوش بگیرید.

دوش گرفتن به شما کمک میکند کاملا از خواب بیدار و سر حال و شاداب شوید و موتورهای شما را روشن میکند و شما را به حالت هوشیاری در می آورد، ضمن اینکه یک دوش صبحگاهی یک زمان آرام فراهم میکند که شما میتوانید مراقبه یا دعا نیز انجام دهید.

### ۷: ساعت ۵:۵۰ شروع به صبحانه خوردن کنید.

صبحانه نه تنها برای بدن شما، بلکه برای مغز شما نیز حائز اهمیت است؛ اگر در ابتدای روز صبحانه بخورید، تمرکز و بهره وری شما به طور چشمگیری افزایش خواهد یافت.

اینکه برای صبحانه چه چیزی میخورید، به همان اندازه خوردن صبحانه حائز اهمیت است. خوردن غذاهای قندی و سایر کربوهیدرات های ساده مانند نان، باعث تنبلی و اضافه وزن می شود، در عوض، از غذاهای پروتئین دار و فیبر دار استفاده نمایید که انرژی زا هستند، اشتهای شما را محدود می کنند و خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش می دهند.

### **۸: ساعت ۶:۱۰ مراقبه یا مدیتیشن کنید.**

نیاز نیست کار خیلی خاصی بکنید همین که ۵ دقیقه به جنبه ها و داشته های مثبت زندگی خود دقت کنید و بابت آنها از خداوند سپاسگذاری کنید کافیست

### **۹: ساعت ۶:۲۰ شروع به مطالعه کنید.**

خلاصه کتاب ارسالی تیم مسیرگروپ رو با دقت و تمرکز مطالعه کنید، این خلاصه کتاب بخشی از روند برنامه سی روزه است که با دقت زیاد انتخاب و توسط تیم مسیرگروپ خلاصه شده است و به شما کمک میکند مسیر تغییر و تحول مثبتی را که برای این سی روز در نظر گرفته شده است را با رویکردی عملگرا طی کنید.

### **۱۰: ساعت ۶:۳۰ کارهایی که باید در آن روز انجام شود، لیست کنید.**

در واقع باید لیست کارها را، شب ها بر اساس کارهای روز بعدتان تنظیم کنید و صبح ها یک به یک آن ها را چک کنید. و نسبت به انجام کارها، به ترتیب اولویت اقدام کنید، لازم است سخت ترین کارها را به تعویق نیندازید و در ابتدای صبح که انرژی بیشتری دارید انجام دهید.

### **۱۱: ساعت ۶:۴۰ با انرژی فعالیت روزانه خود را شروع کنید.**

**ادامه فعالیت های روز و روتین شبانهی نیز در طول روز، در سایت جهت دانلود گذاشته خواهد شد.**