

چالش ۳۰ روزه معجزه سحرخیزی

تحول در تمام جنبه‌های زندگی



طراحی یک روال صبحگاهی حرفه ای

در چالش ۳۰ روزه سحرخیزی روال های صبحگاهی را بر اساس روال هایی که در فصل ششم کتاب معجزه سحرخیزی مطرح شده است، در نظر می گیریم. دوستانی که هنوز کتاب معجزه سحرخیزی را مطالعه نکرده اند حتماً فصل پنجم و ششم این کتاب را با دقت مطالعه کنند و همچنین دوستانی که این کتاب را مطالعه کرده اند فصل پنجم و ششم کتاب را دوباره مرور کنند. با این وجود در این دفترچه ما به صورت خلاصه نکات مهم فصل پنجم و ششم را بررسی می کنیم.

تنظیم کردن یک روال صبحگاهی برای کسانی که عادت به سحرخیزی ندارند بسیار مهم است، زیرا این افراد در لحظه بیدار شدن سرگردان هستند و نمی دانند باید به سراغ چه کاری بروند و به همین دلیل اولین فرمانی که مغز آنها می دهد این است که: بهتر است به رختخواب برگردی!

اگر بتوانید ساعات اولیه روزتان را به خوبی آغاز کنید تقریباً داشتن یک روز عالی و پربازده برای شما تضمین شده است، همچنین اگر شما هر روز هدفمند و با اشتیاق از خواب بیدار می شوید، به درصد کوچکی از افراد موفقی می پیوندید که در حال تحقق بخشیدن به زندگی رؤیایی شان هستند. طی تحقیقاتی که بر روی زندگی افراد موفق انجام شده است یک ویژگی بسیار مشترک بین تمام

آنها وجود داشته است: آنها صبح زود از خواب بیدار می شوند.

اگر از جمله افرادی هستید که تا به حال سحرخیز نبوده اید و بیدار شدن در ساعات اولیه صبح برای شما به نحوی عاداتی عجیب به نظر می رسد، در روزهای ابتدایی چالش سحرخیزی با دو مشکل اصلی مواجه می شوید که آنها را در ادامه بررسی خواهیم کرد.

۱. بعد از شنیدن زنگ ساعت، بی اختیار آن را خاموش می کنید و به خواب ادامه می دهید!

این مشکل شایع ترین مشکل بین تمام کسانی است که می خواهند عادت سحرخیزی را در خود ایجاد کنند. اکثر افراد قبل از اینکه بتوانند وارد روال صبحگاهی شوند با مشکل بزرگتری مواجه هستند، این افراد بلافاصله بعد از شنیدن زنگ ساعت آن را خاموش می کنند و دوباره می خوابند! هنگامی که صبح زنگ ساعت به صدا در می آید هر چقدر هم که شما برای سحرخیزی مصمم باشید با این وجود در کمتر از یک ثانیه ذهن ناخودآگاه و خودکار (ذهن رباتی) کنترل شما را در دست می گیرد و بلافاصله صدای زنگ را خاموش می کند و شما را ترغیب می کند که دوباره بخوابید.

برای رفع این مشکل در مرحله اول باید ساعت زنگ دار و یا موبایل خود را با فاصله از تخت تان قرار دهید. همانطور که در دفترچه روال شبانهگاهی توضیح دادیم تا جای امکان موبایل خود را در اتاق خواب نبرید و آن را در اتاق دیگری قرار دهید تا مجبور باشید برای خاموش کردن صدای زنگ ساعت، از تخت تان بلند شوید. اما اگر این امکان برای شما وجود ندارد تا جای ممکن موبایل تان را با فاصله از تخت تان قرار دهید.

همچنین در هنگامی که صدای زنگ ساعت به صدا در می آید، می توانید از قانون ۵ ثانیه، که خانم مل رابینز آن را مطرح کرده است استفاده کنید. قانون ۵ ثانیه می گوید:

همان لحظه که غریزه تان حکم می کند به هدفی عمل کنید، باید

۱، ۲، ۳، ۴، ۵

و جسماً حرکت کنید و گرنه مغزتان جلوی شما را می گیرد.

فرض کنید می خواهید صبح ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شوید. ساعت شما ۵ صبح به صدا در می آید. بلافاصله مغز به صورت پیش فرض می خواهد این عادت را فعال کند که صدای زنگ را خاموش کنید و دوباره بخوابید. اما شما با یک ترفند ساده مانع فعال شدن این عادت می شوید. بلافاصله تا صدای زنگ ساعت را شنیدید با صورت معکوس از ۵ تا ۱ می شمارید: ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ و بلافاصله از تخت بلند می شوید. به همین سادگی! شما موفق شدید و اجازه ندادید عادت پیش فرض مغز فعال شود.

اینکه چرا این تکنیک ساده جواب می دهد دلایل علمی زیادی دارد که در کتاب قانون ۵ ثانیه نوشته مل رابینز به طور مفصل توضیح داده است و به شما پیشنهاد می کنیم به بخش محتوای ویژه سایت مراجعه کنید و روزانه یک فصل از این کتاب فوق العاده را مطالعه کنید. اما فعلاً تا همین

حد بدانید که این تکنیک همیشه جواب می دهد و باعث شکسته شدن چرخه عادت در ذهن شرطی شده شما می شود.

بنابراین برای رفع اولین مشکل سحرخیزی دو کار زیر را انجام دهید:

- ساعت و یا موبایل خود را با فاصله از تخت تان قرار دهید تا مجبور شوید برای خاموش کردن آن از جایتان بلند شوید.
- پس از شنیدن صدای زنگ بلافاصله بگویید: ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و بلافاصله از جایتان بلند شوید.

۲. بعد از بلند شدن و خاموش کردن صدای زنگ دوباره به تخت خواب برمی گردید!

این دومین مشکلی است که بعضی از افراد قبل از ورود به روال های صبحگاهی خود دارند. آنها موفق شده اند حلقه عادت را بشکنند و از تخت بلند شوند اما به شکل عجیبی دوباره به سمت تخت می روند و می خوابند. برای اکثر ما، زمانی که هر روز صبح ساعت زنگ می زند، این که از تخت بیرون بیایم، برای مان کمترین جاذبه ای ندارد. اگر قرار باشد شما به میزان/انگیزه خود برای بیداری در یک مقیاس ۱ تا ۱۰ امتیاز دهید (امتیاز ۱۰ به معنای آماده برای از خواب بیدار شدن و شروع روزتان با انرژی و امتیاز ۱ به معنی این که شما به هیچ چیزی غیر از خواب بیش تر اهمیت نمی دهید)، در این صورت امتیاز اکثر ما برابر با یک یا دو خواهد بود.

بنابراین قبل از اینکه روال صبحگاهی را برای خود تنظیم کنید باید در قدم اول بتوانید از برگشتن به تخت خواب جلوگیری کنید و سطح انگیزه خود را بالا ببرید. حال سوال اینجاست که چگونه بتوانیم سطح انگیزه خود را برای بیدار ماندن بالا ببریم؟

راه حل این است که به مدت ده دقیقه به طور کامل از اتاق خواب دور شوید و خودتان را مشغول انجام کاری کنید تا سطح هوشیاری شما بالا رود و به قول معروف خواب از سرتان بیفتد. اگر بتوانید به مدت ۱۰ دقیقه از تختخواب دور شوید و خود را مشغول آماده کردن صبحانه و یا دوش گرفتن و یا هر کار دیگری کنید، خود به خود سطح هوشیاری شما بالا می رود و برای انجام روال صبحگاهی آماده خواهید شد. بنابراین چالش شما در دقایق اولیه بیداری این است که از تختخواب بیرون بیایید و خود را مشغول به انجام کاری کنید تا تمایل شما برای دوباره خوابیدن از بین برود.

تنها کافی است ده دقیقه، خودتان را مشغول انجام کاری کنید، همین ده دقیقه میزان انگیزه شما برای بیدار شدن را از سطح ۱ به سطح ۵ یا ۶ می رساند. رسیدن به این سطح از انگیزه کافی است که دیگر به سراغ تختخواب نروید و برای انجام روال صبحگاهی آماده شوید. برای بالا بردن سطح انگیزه تان، مراحل مخصوص به خودتان را طراحی کنید. مثلاً می توانید صبحانه‌ای را برای خود آماده کنید و یا یک لیوان آب لیمو و عسل برای خود آماده کنید که به پاک سازی بدن تان هم کمک می کند. تاکید می کنیم که این ۱۰ دقیقه ابتدایی بیدار شدن را طبق سلیقه خودتان تنظیم کنید. اصلاً می توانید کل این ۱۰ دقیقه ابتدایی را به آماده کردن یک صبحانه عالی اختصاص دهید.

کافی است بعد از بلند شدن از تخت به مدت ۱۰ دقیقه به آشپزخانه بروید و مشغول آماده کردن صبحانه شوید، پس از ده دقیقه می بینید خواب کاملاً از سرتان پریده است و می توانید وارد روال صبحگاهی خود شوید.

یک ساعت ابتدایی روز شما متعلق به رویاهای شماست

جمله معروفی است که می گوید:

یک ساعت ابتدایی روزتان به رویاها و اهداف شما تعلق دارد.

این جمله به این معنا است که بعد از بیدار شدن نباید بلافاصله به سراغ لیست کارهای روزانه رفت و خود را غرق در مشغله کارهای خود کنید. این نکته را در دفترچه روال های شبانهگهی توضیح دادیم که لیست کارها و اولویت بندی آنها را حتماً شب قبل انجام دهید تا صبح ها بعد از بیدار شدن نگران اولویت بندی کارهایتان نباشید. یک ساعت ابتدایی بیداری شما باید شامل کارهایی باشد که در شما آرامش و انرژی ایجاد می کند، کارهایی مثل مراقبه صبحگاهی، شکرگزاری صبحگاهی، مطالعه کتابی انگیزشی، گوش دادن به یک کتاب صوتی در زمینه رشد شخصی، بازبینی و تجسم اهداف و رویاهایتان و این دست از کارها که الهام بخش و انگیزه بخش هستند و شما را برای شروع روزتان آماده می کنند. در ادامه چند روال صبحگاهی فوق العاده را مورد بررسی قرار می دهیم.

مراقبه صبحگاهی:

در دفترچه روال شبانگاهی، نحوه صحیح مراقبه را شرح دادیم. تنها تفاوت بین مراقبه شبانگاهی با مراقبه صبحگاهی در این است که برای انجام مراقبه صبحگاهی نباید در تختخواب دراز بکشید و وضعیت بدن شما باید به حالت نشسته باشد، خیلی اهمیت دارد که این کار را در تخت خوابتان انجام ندهید و بهتر است به طور کلی اتاق خوابتان را ترک کنید. مشکل ماندن در تخت خواب و یا حتی در اتاق خوابی که تخت شما در معرض دیدتان قرار دارد این است که به راحتی ممکن است دوباره احساس خواب آلودگی کنید و به خواب بروید. بهتر است بعد از میل کردن صبحانه بر روی مبل بنشینید و چند دقیقه را به مراقبه صبحگاهی اختصاص دهید. با انجام چند دقیقه مراقبه صبحگاهی می توانید هر روز را با احساس خونسردی، شفافیت و آرامش ذهنی شروع کنید.

همچنین همزمان با شروع چالش سحرخیزی، در کلوب سحرخیزان دوره صوتی مراقبه دیپاک چوپرا به اشتراک گذاشته شده است که شامل ۱۴ مرحله است. شما می توانید هر روز صبح ۱۰ دقیقه به گوش کردن به این فایل های صوتی آموزشی اختصاص دهید. بنابراین از توضیحات بیشتر در رابطه با مراقبه صرف نظر می کنیم، زیرا در دوره صوتی آموزش مراقبه، انواع مختلف مراقبه را توضیح داده ایم. دوستانی که علاقه مند به یادگیری تکنیک های مراقبه هستند به کلوب سحرخیزان مراجعه کنند و در چالش ۱۴ روزه مراقبه دیپاک چوپرا شرکت کنند.

تجسم و تصویرسازی ذهنی:

همانطور که در دفترچه قبل شرح دادیم، بهترین زمان برای انجام تجسم و تصویرسازی ذهنی بلافاصله بعد از مراقبه است، زیرا در این وضعیت ضمیرناخودآگاه شما کاملاً در دسترس است. اگر اهدافتان را به وضوح مشخص کرده باشید تمرین تجسم و تصویرسازی ذهنی کاری آسان برای شما خواهد بود. اما اگر اهداف یکساله واضحی برای خود نداشته باشید نمی توانید تصویرسازی ذهنی را به خوبی انجام دهید زیرا اصلاً نمی دانید چه هدفی برای یکسال آینده خود دارید چه برسد به اینکه بخواهید آنها را در ذهن تان تجسم کنید. اگر از جمله افرادی هستید که با تصویرسازی ذهنی مشکل دارید می توانید جملاتی که درباره اهدافتان در دفترچه اول نوشته اید مطالعه کنید و در حین مطالعه جملات آن تصاویر را در ذهن تان تجسم کنید. از آنجایی که زمان شما برای انجام روال های صبحگاهی محدود است، بهتر است همیشه هدف اصلی یکسال آینده تان را تجسم کنید. ممکن است برای یکسال آینده تان اهداف و خواسته های زیادی داشته باشید اما همیشه یک هدف و رویای اصلی وجود دارد که دستیابی به آن برایتان بسیار اهمیت دارد. یک هدف اصلی است که وقتی به تحقق آن فکر می کنید به شدت انگیزه می گیرید. به جای اینکه اهداف و خواسته های گوناگون را تجسم کنید، به مدت ۵ دقیقه تحقق هدف اصلی یکسال آینده تان را تجسم کنید. همین حالا از خود بپرسید کدام هدف است که اگر تا سال آینده به آن دست پیدا کنم تحول چشمگیری در زندگی من به وجود می آید؟ آن یک هدف اصلی را شناسایی کنید و هر روز صبح تحقق همان یک هدف را به مدت ۵ دقیقه در ذهنتان تجسم کنید.

جملات تاکیدی مثبت

استفاده کردن از جملات تاکیدی مثبت یکی از بهترین روش ها برای برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخود آگاه است. باور کنید یا نه، بی وقفه صحبت کردن با خود، تنها مختص افراد دیوانه نیست. همه ی ما گفتگوهای درونی داریم که در سرمان اتفاق می افتد و تقریباً بدون توقف است. صحبت هایی که شما با خودتان انجام می دهید تأثیر بسیار زیادی بر سطح موفقیت شما در همه جنبه های زندگی، از جمله اعتماد به نفس، سلامتی، شادمانی، ثروت، روابط و ... دارند. بسته به این که شما چگونه از تلقین ها استفاده می کنید، آن ها می توانند تأثیر مثبت و یا منفی در زندگی شما داشته باشند.

شما می توانید با استفاده از تلقین، خودتان را به شکلی که می خواهید برنامه ریزی کنید و به راحتی با تکرار این که به خودتان بگویید چه کسی می خواهید باشید، به چه چیزهایی می خواهید دست پیدا کنید و چگونه می خواهید به آن ها دست پیدا کنید، در هر کاری که می کنید، اعتماد به نفس داشته باشید و به موفقیت دست پیدا کنید.

جملات تاکیدی را باید حتماً خودتان طراحی کنید. اصول طراحی آنها در کتاب معجزه سحر خیزی توضیح داده شده است. جملات تاکیدی باید واضح باشند و ساده نوشته شوند. جملات تاکیدی باید در راستای اهداف یکساله شما باشند. زیرا تمام هدف شما از انجام این تمرینات این است که هر چه سریع تر به اهداف و رویاهای خود دست یابید.

فرض کنید شخصی برای خود این هدف را تعیین کرده است که طی ۳۰ روز آینده ۲ کیلوگرم وزن کم کند. این فرد باید به مدت ۳۰ روز در روال صبحگاهی خود جمله زیر را به خود تلقین کند:

من کاملاً متعهد هستم که به مدت ۳۰ روز هر هفته ۵ روز به باشگاه بروم و در هر روز به مدت ۲۰ دقیقه بر روی تردمیل بدم و همچنین در این ۳۰ روز رژیم غذایی سرشار از فیبر و سبزیجات داشته باشم و از خوردن هرگونه شیرینی جات و فست فود پرهیز کنم.

خواندن این جمله در روال صبحگاهی تان به مدت ۳۰ روز باعث می شود در همان ابتدای صبح متعهد شوید که حتماً به باشگاه بروید و در طول روز از شیرینی جات و فست فود پرهیز کنید. بنابراین قدرت جملات تاکیدی را هرگز فراموش نکنید. بعضی از افراد به اشتباه فکر می کنند جملات تاکیدی به این معناست که طوطی وار یک جمله را با خودشان تکرار کنند در حالی که آن جمله هیچ معنای خاصی برای آنها ندارد، در حالی که شما باید جملات تاکیدی تان را با دقت بسازید و حتماً خودتان برای اساس اهداف تان این جملات را طراحی کنید نه اینکه یکسری جملات کلیشه ای را از کتاب های دیگر بردارید و آنها را با خودتان تکرار کنید.

حال ورود در کتاب معجزه سحرخیزی نحوه ساخت پنج مرحله ای جملات تاکیدی را به طور کامل توضیح داده است، دوستانی که قصد دارند جملات تاکیدی کاربردی و موثری برای خود طراحی کنند به فصل ششم کتاب معجزه سحرخیزی رجوع کنند .

شکرگزاری سحرگاهی:

در دفترچه قبل به منظور تنظیم روال شبانگاهی، روال شکرگزاری برای داشته های فعلی تان را به طور کامل شرح دادیم و توضیح دادیم که می شود دو رویکرد نسبت به شکرگزاری داشت، رویکرد اول شکرگزاری برای داشته های فعلی است و رویکرد دوم برای اهداف و خواسته های آینده است، که هر دو روش بسیار عالی هستند. در روال شبانگاهی رویکرد اول را توضیح دادیم و می خواهیم در روال صبحگاهی از رویکرد دوم استفاده کنیم و برای اهداف و خواسته های خود شکرگزاری کنیم. به این منظور در پایان روال صبحگاهی دفترچه شکرگزاری خود را بیاورید و پیشاپیش برای دستیابی به اهداف یکساله خود شکرگزاری کنید. همانطور که دکتر وین دایر در کتاب رویاهای تحقق یافته می گوید:

برای خواسته های خود به گونه ای شکرگزاری کنید

گویی هم اکنون محقق شده اند.

شکرگزاری صبحگاهی سطح ارتعاشی شما را بسیار بالا می برد و یا به قول دوستداران قانون جذب: شما با خواسته های خود هم فرکانس می شوید.

شکرگزاری بهترین تکنیک برای برنامه ریزی مجدد نرم افزار ذهن (ضمیر ناخودآگاه) شماست. زیرا شکرگزاری با احساس همراه است و تنها راهی که شما می توانید ضمیر ناخودآگاه تان را

تحت تاثیر قرار دهید از طریق افکاری است که همراه با احساس باشند. اینکه شما بدون هیچ احساسی صرفاً با خود تکرار کنید: "من ثروتمند هستم" هیچ تاثیری بر ضمیر ناخودآگاه شما ندارد، اما وقتی بابت داشته های خود و همچنین خواسته های آینده تان با تمام وجود شکرگزاری می کنید چون این افکار دارای احساس هستند، این ایده به ضمیر ناخودآگاه شما القا می شود که به راستی ثروتمند هستید.

این نکته مهم را همواره به یاد داشته باشید:

برای ذهن شما، شکرگزاری نشان دهنده آخرین مرحله دریافت است.

ذهن و بدن شما تنها هنگامی در حالت شکرگزاری قرار می گیرد که بپذیرد در حال دریافت چیزی است. به طور مثال هنگامی که کسی به شما چیزی ارزشمند را هدیه می دهد با تمام وجودتان به او می گوئید: "متشکرم"

بنابراین از این ترفند استفاده کنید و برای اهداف و خواسته هایتان قبل از اینکه به آنها دست پیدا کنید شکرگزاری کنید. با این کار این باور در ذهن (ضمیر ناخودآگاه) شما تثبیت می شود که حتماً به خواسته و هدف خود دست خواهید یافت.

تمرین شکرگزاری صبحگاهی را می توانید در دفترچه شکرگزاری خود انجام دهید و یا حتی می توانید آن را به صورت ذهنی انجام دهید. به عنوان مثال، همین حالا چشمانتان را ببندید و در ذهن تان به مدت ۳۰ ثانیه یکی از اهداف و یا خواسته های خود را تجسم کنید. سپس به مدت

۳۰ ثانیه احساس کنید که هم اکنون به آن خواسته دست پیدا کردید و در مرحله آخر بابت تحقق خواسته تان بگویید: خدایا شکر.

این کار یک دقیقه بیشتر زمان شما را نمی گیرد، بنابراین در عرض ۵ دقیقه شما می توانید برای ۵ خواسته و هدف تان شکرگزاری کنید. همانطور که می بینید روال های صبحگاهی بسیار ساده هستند و زمان خیلی کمی از شما خواهند گرفت اما تاثیر آنها فوق العاده زیاد است. تفاوت زیادی بین کسی است که صبح بعد از بیدار شدن به سراغ گشت و گذار در شبکه های مجازی می رود و ذهنش را با اخبار منفی بمباران می کند با کسی که صبح از خواب بیدار می شود و برای اهداف و خواسته های خود شکرگزاری می کند. این دو فرد با دو نگرش کاملاً متفاوت روزشان را آغاز می کنند. کسی که روز خود را با اخبار منفی آغاز می کند از همان ابتدای صبح نسبت به همه چیز و همه کس خشمگین است و در همان ابتدای صبح احساس می کند تمام تلاش هایش در طول روز بیهوده خواهد بود بنابراین بهره وری و بازده بسیار کمی خواهد داشت. در نقطه مقابل کسی است که صبح خود را با احساس شکرگزاری نسبت به زندگی آغاز می کند. بدون شک این فرد با لبخند روز کاری خود را آغاز می کند و باور دارد هر اقدام مثبتی که امروز انجام دهد، یک گام به هدف و خواسته اش نزدیک می شود. بنابراین فریب سادگی روال های صبحگاهی را نخورید. درست است که این روال ها به ظاهر ساده هستند اما در طولانی مدت دستاوردهای بزرگی را برای شما به ارمغان خواهند آورد. پیشنهاد ما این است حتماً تمرین شکرگزاری را هر چند کوتاه و شفاهی در روال صبحگاهی خود بگنجانید.

روال های دیگر صبحگاهی هم وجود دارند مانند ورزش کردن، انجام تمرینات یوگا، مناجات، نماز خواندن، مطالعه کتاب و... . تعداد این روال های زیاد است اما چون زمان شما در ابتدای روز محدود است بهتر است از بین این روال ها، آنهایی که از انجام دادن آنها لذت می برید انتخاب کنید و برای انجام دادن هر کدام از آنها زمانی را اختصاص دهید. به طور مثال:

۱۵ دقیقه: مراقبه صبحگاهی

۵ دقیقه: تجسم هدف اصلی یکسال آینده

۱۰ دقیقه: شکرگزاری صبحگاهی

۱۵ دقیقه: مطالعه

۱۵ دقیقه: ورزش

و یا هر ترکیب دیگری که خودتان می پسندید. تاکید می کنیم که باید کمی خلاق باشید و این روال ها را شخصی سازی کنید. به طور مثال شاید یک نفر زمان بیشتری در ابتدای صبح در اختیار داشته باشد و بخواهد ۱ ساعت انجام تمرینات ورزشی بپردازد و یا اینکه به جای ۱۵ دقیقه، ۳۰ دقیقه مطالعه کند.

از طرفی شاید فرد دیگری زمانی کمتر از یک ساعت در ابتدای صبح در اختیار داشته باشد، بدیهی است که این شخص باید روال صبحگاهی خود را فشرده تر انجام دهد. اما اگر صبح ها بتوانید خود

را متعهد کنید که ساعت ۵ صبح بیدار شوید به هیچ وجه برای روال های صبحگاهی زمان کم نخواهید آورد و حتی می توانید بیشتر از ۱ ساعت به روال صبحگاهی تان زمان اختصاص دهید.

تاکید می کنیم که نحوه تنظیم روال های صبحگاهی بر عهده خودتان است. لازم نیست تمام روال های صبحگاهی را که در این دفترچه آورده شده است انجام دهید. شما باید بر اساس خصوصیات اخلاقی و علایق خودتان روال صبحگاهی تان را تنظیم کنید. به طور مثال فردی این چنین روال صبحگاهی خود را تنظیم می کند:

۵ دقیقه: مراقبه

۵ دقیقه: تجسم هدف اصلی یکسال آینده

۵۰ دقیقه: مطالعه در زمینه رشد شخصی

یا شخص دیگری این چنین روال صبحگاهی خود را تنظیم می کند:

۵ دقیقه: مراقبه

۵ دقیقه: شکرگزاری صبحگاهی

۵۰ دقیقه: ورزش (رفتن به باشگاه ورزشی، پیاده روی، دویدن، طناب زدن و....)

همانطور که می بینید در دو مثال بالا تنها ۳ روال صبحگاهی وجود داشت. اما همین ۳ روال کافی است تا فرد مورد نظر ورزش را با حداکثر انرژی و نگرشی کاملاً مثبت آغاز کند.

طی چند روز آینده روال های مختلف را امتحان کنید، انتظار نداشته باشید در همان صبح اول بهترین روال صبحگاهی خود را تنظیم کنید باید چند روز به خودتان فرصت دهید و ببینید از انجام کدام روال ها لذت می برید. همچنین باید ببینید آیا در یک ساعت ابتدایی روز می توانید بر انجام دادن چند روال تمرکز کنید و یا فقط می توانید ۲ یا نهایتاً ۳ روال صبحگاهی را به انجام برسانید. طی روزهای آینده، دفترچه ای با عنوان "مدیریت چالش ۳۰ روزه سحرخیزی" در کلوب سحرخیزان به اشتراک خواهیم گذاشت تا بتوانید روال های صبحگاهی خود را به صورت کاملاً حرفه ای مدیریت کنید، تا آن زمان یک روال صبحگاهی را که مناسب شماست، تنظیم کنید.

