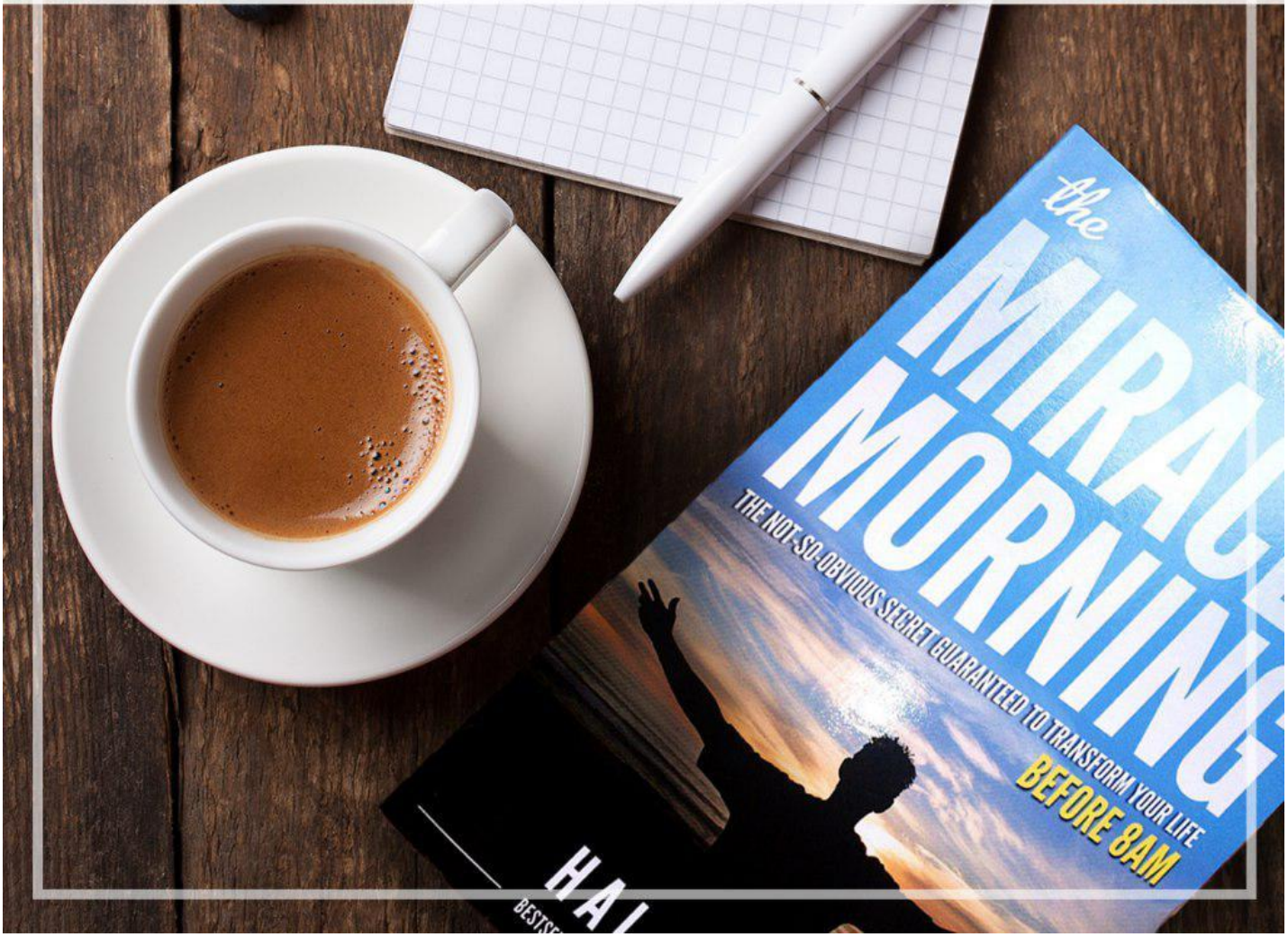
چالش ۳۰ روزه معجزه سحرخیزی

تحول در تمام جنبه‌های زندگی



دفترچه تمرین روز دوم

(طراحی روال شبانگاهی)

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

یک روز بد و بدون بازده، معمولاً از شب قبل شروع می شود

قبل از اینکه وارد مبحث روال شبانگاهی شویم به دو نکته زیر دقت کنیدو سوالات را پاسخ دهید.

نکته ۱: شب ها راس ساعت به خصوصی به تخت خواب بروید

شما با توجه به برنامه کاری تان چه ساعتی را به عنوان ساعت ثابت خوابیدن انتخاب می کنید؟

(یادتان باشد که شما بین ۶ تا ۷ ساعت به خواب شبانه احتیاج دارید، پس اگر می خواهید ۵ صبح بیدار شوید باید حداکثر ۱۱ شب بخوابید.)

نکته۲: گوشی موبایل خود را به اتاق خواب نبرید

یادتان باشد که طی چالش ۳۰ روزه سحرخیزی در ساعات انتهایی شب نباید از اینترنت موبایل خود استفاده کنید و تا جای امکان موبایل خود را به اتاق خواب نبرید و یا اگر این امکان برای شما وجود ندارد تا جای ممکن با فاصله از تخت تان آن را قرار دهید.

شما تصمیم دارید در چه ساعتی اینترنت موبایل خود را قطع می کنید؟ (این ساعت باید طی ۳۰ روز آینده ثابت باشد و همچنین باید خود را متعهد کنید که بعد از این ساعت به هیچ وجه اینترنت موبایل خود را وصل نکنید، چون بلافاصله بعد از اتصال به اینترنت مغزتان شما را وسوسه می کند که در فضای مجازی گشتی بزنید.)

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

به سوالات زیر پاسخ دهید تا مطمئن شوید آموزه های مطرح شده در دفترچه روال شبانگاهی را به خوبی یاد گرفته اید. (می توانید جواب پرسش های زیر را بر روی کاغذ بنویسی و یا اینکه در ذهن تان به آنها پاسخ دهید)

- **چه موضوعی باعث شده است زندگی افراد موفق دارای انسجام باشد؟**

- **چگونه افراد وارد چرخه معیوب احساس بیچارگی می شوند؟**

- **راه حل خروج از چرخه معیوب احساس بیچارگی چیست؟**

- **اولین گام برای سحرخیزی چیست؟**

- **دلیل اصلی شکست اکثر افراد برای سحرخیز شدن چیست؟**

- **دلیل اینکه نباید شب ها قبل از خواب وارد شبکه های اجتماعی شوید چیست؟ اخبار منفی قبل از خواب چه تاثیری بر ضمیر ناخودآگاه شما می گذارد؟**

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

تنظیم یک روال شبانگاهی حرفه ای

قبل از ورود به چالش ۳۰ روزه سحرخیزی روال های شبانگاهی مطرح شده در دفترچه طراحی روال شبانگاهی را امتحان کنید و ببینید از انجام دادن کدام یک از آنها لذت می برید. یادتان باشد تنظیم روال شبانگاهی کاملاً سلیقه ای است و هر فرد بر اساس خصوصیات اخلاقی و علایق خود باید این روال را تنظیم کند. طی چند شب آینده جدولی همانند جدول زیر آماده کنید و روال شبانگاهی خود را تنظیم کنید تا قبل از ورود به چالش ۳۰روزه سحرخیزی روال شبانگاهی شما به طور دقیق مشخص شده باشد.

جدول تنظیم روال شبانگاهی			
نام روال شبانگاهی	مدت زمان	توضیحات	وضعیت

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

لیست روال های شبانگاهی که به شما پیشنهاد می کنیم حتماً آنها را امتحان کنید:

- **تهیه لیست کارهای فردا و اولویت بندی آنها در شب قبل**
- **شکرگزاری شبانگاهی**
- **مراقبه شبانگاهی**
- **تجسم و تصویر سازی ذهنی یکی از اهداف قبل از خواب**
- **ایجاد احساس تحقق رویاها و اهدافتان به منظور برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه**
- **مطالعه حداقل ۱۰ صفحه کتاب**

جدول نمونه تنظیم روال شبانگاهی			
نام روال شبانگاهی	مدت زمان	توضیحات	وضعیت
برنامه ریزی برای فردا	۱۵ دقیقه		انجام شد
شکرگزاری	۵ دقیقه	امشب برای ۳تا از داشته هایم شکرگزاری می کنم	انجام شد
مطالعه	۴۰ دقیقه	امشب ۲۰ صفحه کتاب مطالعه می کنم	انجام شد

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

به سوالات زیر پاسخ دهید تا مطمئن شوید نحوه کارکرد روال های شبانگاهی را به خوبی یاد گرفته اید. (می توانید جواب پرسش های زیر را بر روی کاغذ بنویسی و یا اینکه در ذهن تان به آنها پاسخ دهید)

- **مزیت تهیه لیست کارهای فردا و اولویت بندی آنها در شب قبل چیست؟**
- **چرا نباید صبح ها بلافاصله بعد از بیدار شدن لیست کارها را تهیه کرد؟**
- **اثر نورافکن چیست و رابطه آن با تهیه لیست کارها بلافاصله بعد از بیدار شدن چگونه است؟**
- **شکرگزاری شبانگاهی چه تاثیری بر روی ضمیر ناخودآگاه دارد؟**
- **بهتر است در شکرگزاری شبانگاهی بر روی داشته های فعلی مان تمرکز کنیم و یا بر روی اهداف آینده مان؟**
- **چرا بهتر است قبل از خواب یکی از اهداف مان را در ذهن مان تجسم کنیم؟**
- **چرا باید مراقب ۵ دقیقه پایانی روزتان باشید؟ افکاری که در ۵ دقیقه پایانی بیداری تان دارید چه تاثیری بر روی ضمیر ناخودآگاه شما خواهند گذاشت؟**
- **در ۵ دقیقه پایانی بیداری تان چه جمله تاکیدی را باید با خود تکرار کنید؟**

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.