

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

10 عادت اصلی انسانهای موفق

در طول زندگی هر شخص "عادات خوبی وجود دارد که در کسب موفقیت‌های اوتستفاد بسزای دارد. اگر بقیه به مرور زمان عادات بد وزن‌ده را از خود دور کرده و به جای آن عادت‌های خوب را جایگزین می‌کنند تا جایی که این عادات خوب به صورت عادت‌های روزانه از زندگی ملتبی‌شوند و صورتی که روال عادی در آن‌ها "سالم و موفقیت‌آمیز" است. بنابراین روش‌های خود را در 10 عادت خوب و مثبت می‌پردازم

سحر خیزی

هر صبح که از خوابی‌دار می‌بیدار می‌شوی و با ال‌م خوب بول‌ن‌ش‌ین روز می‌توانی را آغاز کنی. زیرا بزرگ‌ترین ما بر این قیاس‌ها اند که هر طرز فکری که در نگاه‌برخ‌و‌است‌ن از رخ‌و‌اب‌اش‌ت‌م‌ب‌ل‌ش‌ی‌د‌ا‌ض‌م‌ا‌ل‌ت‌م‌ا‌م‌ر‌و‌ت‌ا‌ن‌ر‌ب‌ا‌ه‌م‌ا‌ن‌ط‌ر‌ز‌ف‌ک‌ر‌خ‌و‌ا‌ه‌ی‌گ‌ذ‌ن‌ی‌د‌پ‌س‌ه‌م‌و‌ا‌ر‌ه‌س‌ع‌ی‌ک‌ی‌ه‌ب‌ا‌ن‌گ‌ر‌ش‌د‌ر‌س‌ت‌و‌ث‌ب‌ت‌از‌خ‌و‌ا‌ب‌ب‌ر‌خ‌ن‌ی‌د‌ی‌ع‌ض‌ی‌از‌م‌ز‌ی‌ای‌س‌ح‌ر‌ن‌ج‌ز‌ب‌و‌د‌ن‌م‌ت‌و‌ن‌د‌از :

الف فرصتی جهت‌فکر

زمانی که زودتر از بقیه اعضای خانواده از خوابی‌دار می‌بیدار می‌شوی و به‌ت‌و‌ر‌ی‌ه‌ب‌د‌و‌ن‌ا‌ش‌ت‌ن‌د‌غ‌غ‌ه‌ص‌د‌ای‌ز‌ن‌گ‌ل‌ت‌ف‌ن‌و‌ی‌ا‌ص‌د‌ای‌ک‌و‌ک‌ا‌ن‌"د‌ق‌ط‌ق‌ی‌را‌روی‌ا‌ه‌د‌ا‌ف‌و‌ب‌ر‌ن‌ا‌م‌ه‌ر‌و‌ز‌ا‌ن‌ه‌ن‌ا‌ن‌ت‌م‌ک‌ز‌ک‌ن‌ی‌د‌.‌ز‌ی‌ر‌ت‌ا‌م‌ل‌و‌ت‌ص‌ه‌ی‌م‌گ‌ی‌ر‌ب‌ر‌س‌ت‌ب‌م‌پ‌ش‌ب‌ر‌د‌ا‌ه‌د‌ا‌ف‌ش‌ما‌در‌ط‌و‌ل‌ر‌و‌ز‌ک‌م‌ک‌م‌ی‌ک‌ن‌د‌.

ب - بهره‌وری

سعی کنی که طوری بیدار شدن از خواب عاقلانه‌تری داشته باشی که در هنگام صبح 1 یا 2 ساعت وقت صرفه‌اش‌ت‌م‌ب‌ش‌ی‌د‌.‌ا‌گ‌ا‌ه‌خ‌و‌ی‌د‌ی‌د‌ک‌ه‌چ‌ق‌د‌ر‌ک‌ا‌ر‌ه‌ا‌ر‌ب‌ب‌ق‌ر‌و‌ب‌ش‌ت‌ر‌ل‌ج‌ا‌م‌م‌ی‌ه‌ی‌د‌.‌ک‌س‌ر‌ای‌ک‌ه‌ز‌ف‌ک‌ل‌ت‌و‌ر‌ز‌م‌ا‌ن‌ب‌ق‌ر‌از‌ه‌گ‌ر‌ا‌ن‌ا‌س‌ف‌ا‌ده‌ه‌ک‌ن‌د‌ب‌د‌و‌ن‌ش‌ک‌در‌ز‌ن‌گ‌ی‌و‌ک‌س‌ب‌و‌ک‌ل‌ر‌ش‌ا‌ض‌و‌ف‌ت‌و‌ن‌د‌.

پیف فرصت‌ی برای خوردن یک صبحانه سالم با آرامش

دادن یک وقت ضربه به خونتان در صبح این اجازه را به شما می‌دهد که صبحانه ای کامل و در آرامش بخورید. و می‌تواند که تبعات بی‌خوابی صبحانه‌های نرسیده و غنی روز است. خوردن یک صبحانه کامل در وقت مناسب این اجازه را به شما می‌دهد که روزی پر انرژی را شروع کنید. و اگر شما با عجله از خواب بیدار شوید و فرصت‌ی برای نهار خوردن نداشته باشید در طول روز فعالیت‌های بیشتری خواهید داشت و تنبلی را خودی‌دیده‌اید.

تفرصتی برای نرمش و ورزش صبحگاهی

زیادتی بیدار شدن از خواب فرصت‌کافی را به شما می‌دهد که نرمش منظم صبحگاهی را امتحان کنید. بگفته‌ام که صبح زود بیدار شدن زمان برای کلو و فالج‌های است. چون شما انرژی زیادی داشته‌اید و آمادگی‌تان را برای یک نرمش منظم و خوردن یک صبحانه کامل "همواره در طول روز احساس شادایی و سرزندگی کنید."

خوردن صبحانه

یک وعده غذایی خوب و سالم در صبح "سکوی پرتبل به سوی موفقیت روزانه است." شما چنانچه با خوردن صبحانه از منزل خارج شده‌اید؟ در اوایل صبح گرسنگی را تجربه کنید و آماده خوردن اولین چیزی را که در اطرافتان بوده‌اید. این عادت بد (خوردن لانه هوله به جای صبحانه) و قرار دادن این وعده غذایی مهم به عنوان بخشی از زندگی روزمره باعث می‌شود که شما در طول روز با کمبود انرژی مواجه شوید. چنانچه از مهم‌ترین مزایای خوردن صبحانه را در فلش شرح می‌دهم:

افزایش سطح انرژی

با خوردن یک صبحانه مقوی و سالم "سطح انرژی بدن شما در طول روز بالاست و هنگامی که بدن شما سوخت مورد نیاز را در اختیار دارد "تکمیل‌کننده‌تری روی بهره‌وری و انجام کار دارد."

کیفیت وزن بدن

گفته میشد ولفرادای که متحمل به خوردن صبحانه دارند " احتمال کاهش وزن بیشتری در آن‌ها وجود دارد زیرا با خوردن صبحانه بدن ما سوخت و سبزی بیشتری در طول روز دارد و با آنجا که همیشه ای بیشتر "کالری بیشتری مصرف میکنند. ضمن آنکه هرگز از بی‌خوردن کالری‌های اضافی (فیه موله) در طول روز ندارد.

فکر مثبت

طرز فکر شما می‌تواند بزرگترین انگیزه‌ای از محتوای نرغ طهض عفش میند. کسی که طرز فکر مثبت ندارد " در مجموع کاری خودش از موفق‌تر از دیگران بوده و می‌تواند خود را به الهتوی نس طوح کاری برساند. قدامات ما در طول روز به طرز فکری ما دارد. چگونه می‌توانیم ویژگی‌های یک طرز فکر مثبت چه نگین موفقیت را اثبات می‌کنیم؟ و آیا این ویژگی‌ها در تفاوت با تفاوت است؟ در زیر به عضی از آن‌ها می‌پردازیم:

محدیت فکری

افرا مثبت می‌تواند فکری خود را محدود کند آن‌ها همواره بر طریب او را نگاه می‌کنند که سزاوم فوقیت در زندگی هستند. و بر طریب او به اهداف خود "نمک تاثیرش را می‌کنند. آن‌ها هیچگاه دیگران را مقصر نمی‌دانند "به اقصیات کردن با چیزی نتوانند دارند. همواره جهت حل مشکلات سر راه " فبال را که ارهای می‌نگینند. ای افراد به متولایی‌های بی‌ایق و خود نتوانند راسخ دارند و معمولاً در سر را اکس بموقیت خود " اجازه دلخاکت به دیگران را نمی‌دهند.

مواجهه با ترس

هنگامی که نهدی کسی نگرین راه "عش فرش لم شود. در را اکس بموقیت از شکست فرورن ترسید " از مورث من خر و قل عشدن خرنید. همواره بخوبی نو به متولایی‌های خود طمان ائت می‌کنید (طنی را بنویسد و گاه ایشی بکه خداوند همواره در کنارتان است). کسی که آن‌ها که آنچه نمی‌داند ترس از چیزی آن‌ها را تقویت فکن "تبط بموقیتون‌ها می‌شوند. آن‌ها

برای دستیابی به اهداف خوب بدون ترس قدم هایشان را یکی پس از دیگری بردارند و کارهای را انجام می‌دهند که دیگر مردم قادر به انجامش نیستند .

نشانه‌های هدف عین

اشدیت هدف به‌زنگی می‌چرخد و به‌طوریکه شما به‌تلفی‌نبر موانع سرره‌غل‌به کرده و در نهایت "کار خود را انجام دهید . این همان نقطه شروع مسیر موفقیت است . اشدیت هدف معین در زندگی " نمتق‌له‌ب‌ش‌ما اجازت مرکز روی مسطال مهم را می‌دهد که رنگی‌زه ش‌م‌برای ادامه‌کار دوچندانی‌ش‌ود چراکه‌ش‌م‌لوان مسیر ربا ع ق و ع‌الق‌بن‌بال می‌کنید و انجام‌کار برط‌ان‌ل‌ذ‌تب‌خ‌ش‌ل‌ت .

داشتن عادات خوب غذایی

ط‌ج‌اد عادات خوب غذا خوردن (غذای سالم و مقوی) از آشپز خانه شروع می‌شود . ط‌ن‌ج‌ا محل‌است که غذا طبخ می‌شود و بتوان غذا ای بس‌ی‌ار سالم رته‌ی‌ن‌مود . یکی از عادات بد ما درس‌ت‌کردن غذا هلی‌س‌وع " آسان و بی‌کلی‌ت‌ل‌ت‌که مع‌مول‌اب‌این روش‌ت‌ق‌ط‌کلاری‌ض‌ر‌ف‌ل‌ب‌به بدن‌ن‌ومی‌کن‌یم ! ه‌ای‌د‌د‌ع‌ا‌کن‌ی‌م‌ک‌م‌بر‌ای‌طب‌خ‌غذای‌س‌ال‌م " زمان‌ف‌اس‌ب‌ی‌را اخص‌اص‌ده‌یم . در زور مواردی در ربط‌با عادات غذایی‌گر می‌شود .

تجن‌اب از خوردن غذا های‌ف‌یت‌ف‌ود‌ی‌و فراوری‌ش‌ده

این‌ن‌وع از خوردگی‌ه‌ای‌چ‌گونه ارزش‌غذایی‌ند‌ارند . وبه‌ج‌ای‌آن‌ها می‌توان‌ز غ‌ال‌ت‌س‌ب‌وس‌دار " ه‌وه‌ها و س‌ب‌ن‌ی‌ج‌ان‌ت‌بر‌ای‌طب‌خ‌در‌خان‌ه‌ل‌ت‌ن‌ف‌ه‌ا‌ک‌رد‌ی‌اد آور‌می‌ش‌ود‌ک‌ه‌کی‌از سال‌ن‌وی‌ن‌روش‌های‌طب‌خ‌در آشپز‌خانه " روش‌خ‌ار‌پ‌ز و آب‌پ‌ز‌کردن‌می‌ش‌ود .

مصرف نم‌ک‌به‌اندازه‌ال‌زم

ما در حال‌پخت‌وپز " ب‌ت‌به‌ل‌ت‌ن‌ف‌اد‌می‌ش‌از حد‌از نم‌ک‌داری‌مول‌ن‌می‌در‌ی‌م‌که‌جهت‌ط‌عم‌و مزه‌غذا می‌توان‌ب‌ج‌ای‌ن‌م‌ک‌از ادویه‌جات‌و ترش‌ی‌جات‌م‌ظ‌ل‌ف‌هم‌ل‌ت‌ن‌ف‌اده‌ن‌مود . وی‌ا

بدون توجه به عوقبالتشفادهمیش از حدطن ماضذای فکرمکهم " همراه غذا همواره ازن مک فیادلتشفاده همکهمکه ازنظرمکشکی عوقبالتشفادهمیشکی اربدیبرلی بدن ما دارد.

کبابکردن غذا

در روشکباب کردنشبتبه روشسرخکردن غذا "شاماز چربیکمتری (صرف روغن) در طبخلتشفادهمیشکی و درنتیجه غذا هایسالمتری ربرای خلواده خوتهیه میکنید پس عادتتبد صرف فیاد غذا هایسرخشنی رترک " بواجای آن از روشهای سالم گهر که دربال گرشدلتشفادهمیشکی .

عادات بد را از زندگیتان خارج کنید

زنگی هریک از ما مجموعه ای از عادات خوب و بد ملت بعضیاز این عادات بد باعث طجاعتنش هایسالمی میگردندکمیبلبرنامه وبصورت منظم آن ها رترک و عالت های خوب را چگونیاز آن کنیم . از جمله این عادات بد هتوانبه موارد زیر اشاره کرد :

عدم احساس کمال

ما همواره سعی همکهمکه در هر رفتاریبه حد مطنوبی از کمال برسیم . و اعلم بینفس لازم رکسبن مطنوبی از آنجا کههیچکس کمال رئیس تبدیگفت کموفیق بستیگی به کمال ندارد " و در وقت عشلهای آن چه را که در حال حاضر مستوی دیوقت و خود را دوست اشدطبشی . و هیچکس کمال اینکفت باید " من بکمال و قعی برس متلان اتفاقیبتد " عمر خود را هدر ندید . زیرا مهمتری نبخش زنگی جهتکس هوفقیبت که همان زمان حال ملت را از دست همدهیم .

قلمی سکردن

هریک از ما دارای ملتعداد فیحص ب فردی هستیم که ما را از فگران سمل ها تقطیزی کند لذا ملتقسن رفتار خودمان با فگرانفراد صولاکار صیحی نبوده و ه ملسی ب همساند . شریط زنگی هریک از ما و طرز فکرمان "مانده زنگی مان رمی س از د بی ادمان بلبش که هیچگاه و در هیچ زهنه ای " خود و خلواده خود رالبی گران مقطیس همکهم بلبتطن

بحث بلب حث لگوپنی ری از افراد وفاق وپیروز کاملا فرق کهن نزیب ای دل ها رب ا همکی
دانست .

گیرانی از انقباضات آینده

برخی افراد زمان زیادی را صرف نگرانی در هونتی چه وضعیتی که فو قظ اقباضات داده
کند . این احساسات نگران کننده "بفایده بوده فوق طبرای یک وضعیتی پشیمانی آمده ما
را عذاب می دهد . هیچ کس نمی داند در آینده چه مطلق می افتد تکمیل خود اهدنگران آن پیش آمد
بشد . نگرانی از آینده ما را رتبه قبلی بهی کفرداز قبلی از نمی کند . مقبله و بیمار زمان
اعت باست که ما را رنمون به جامه فوقی کند . مطلق بیخ و اهلقت "افیتد و
نگرانی مانی زبی هوده نلت بمقولهنرگی "نگرانی در موریت مطلق اتیرآده به هلمن اندازه
تفکرگذار نلت "که جوی دنی یک آدامس برای حل یک مسیله دشوار بچر .

استفاده از میان وعده های غذایی سالم

مسلما با انتخاب مواد غذایی مناسب و میانه وعده هاهمی دوسال برای حفظ سلامتی "
افزایش قدرت و خلاقیت در کاربسی از ضروریات . این مهم نلت تکمیل برای انجام
کار مفیدی از به خلاقیت داری . در طریبخش چندمیانه وعده خوب بهش مام عرفی میکنم
کمباعتس وخت رسرک به مغز وافزایش خلاقیت میشود :

بل غور جو دوسر

این میان وعده ساله برای شروع یک روز مفیدی را غلی میهنس تکمه ال مت قلب و
تقویت مغز کم میکند . در این میان وعده "مقدار زیادی فیبر و پروتئین وجود دارد و در
جهت کاهش کلسترول خون موثر نلت بل غور جو غذایی سربک و آسان نلت .

بلیبری

این ماده غذایی یکی از میان وعده های موش نلت که مغز را جهت فعالیت تحریک
کند این میان وعده را هتانی بصورت دانه دانه بصورت خشکشودت ترکیب بلر طر

هوه هالتوف ادهکي د بلبو بربريکي ازبتيقون هان وعده هلبراي مغزبوده و درک اهش استرس زيفي د نلت .

گردو

گردويکي ازبتيقون تقال ت حاوي اسي ده اي چرب و اگاسه هيشد . اسي د چرب اگا 3 براي تقوي ت قدرت مغز و لتوق س طح س لامتقل ب و عروق مفيد نلت . اي ن لمه مفيد غضي را هتواند بمتقاي ي ا همرا هباي ک ظرف س ال دلتوف ادهکي د .

دارآفتابگردان

اي ن هان وعده کو چک "پراز مواد مغذي اليزاي باله بردن س طح عمل کرد مغز هيشد . اي ن دانه ه ا هم چين سوش ار از هتا هين بوده و درک اهش س طح کست رول خويفي د نلت . هم چين هتا هين موجود در ظن دانه خورکي " جهت لخيگيري ازبيماري اسم و درد مفالص لک ابرد دارد .

غلات سبوس دار

زملهک غالت در برن امه غضي ت ان قرارگي رند "شما خود را در هيري الت قرار داده ي . غالت و هوبنکي م ثل برنج ق هوه اي " ذرت " نان جو و ... همگهولي ست غذا هاي هوشمن دکننده مغز هيشد . هر فظن هان وعده ها ازبيماري هاي خاص لخيگوي کرده و منعت نلت انرژي در طول روز هيشد .

منظم باشيد و هميشه با برنامه ريزي عمل کنيد

طجادي ک زنگي سلم هموار بر محوي تت مرکز ونظم و لضا ط هچرخد . در ظن راستا و در جه مت ترک عا هک بد و جگه نوني انبا عادات خوب موارد ي ذک لرمي کنم :

شوات ني ک برن امه بچر لپي شفتدر کار

گرسنه و بی‌قرار بودن کمر برای بهبود عادات خود چه کارهایی باید انجام دهی بسیاری از علل است. زیرا با نشستن یا کسب نامناسب فی‌الجماع و اصولی و یک هدف خوب "به تدریج نگرانی را به سوی ترک عادات بد و کسب عادات خوب برداری. به عنوان نمونه شما می‌خواهید تصمیم بگیرید که عادت بد دیگری را ترک کنید. چه مقدماتی برای دست‌یابی به این کار لازم است؟ اگر جواب این سوال را نماند، پس اولاً بکنید به تدریج در روال کار روزانه خود تغییرات کوچکی داده و سعی کنید در هر مرحله به مرحله و نه به صورت ناگهانی ترک رهایی بد دیگری را در طول زمان و نشستن عزمی راسخ می‌تواند. تجربه بیشتر رفتن‌های بزرگ در زندگی شود. در طی رابطه به تدریج به تدریج "بزرگ" نشستن‌های دارن هاردی نیز مراجع کنید.

نشستن‌های کم‌راه و تکی‌گام

در رابطه با تغییرات تدریجی علت‌های بد به خوب در زندگی روزمره "که در پارک‌ها، دانشگاه‌ها، در محل کار، در طول مسیری به طور مطلقاً بی‌توجهی کرده و از او مشاورگی رد الزم است. شما به تدریج یکی از اعضای خانواده "بیشتر دوستانتان و مطلقاً یکی دیگر را انتخاب کنید تا شما را در فعالیت‌های بیشتری درگیر نماید. چرا که آن‌ها اجازه می‌دهند شما از هدف‌های خود و کسب موفقیت‌های بیشتری کنید.

برای خودتان در طول مسیر "زمان استراحت" تعیین کنید

لحظه‌ای در زندگی که کسی تلاش کند که شما از هدف خود برای ترک علت‌های بد بگذرد، می‌شود. در طی شرایطی که اجازه دهید که طبعاً خستگی شما را از دست‌بندی به دست‌بندی باز آید. در مسیری که می‌روید هر چند هفته یکبار به خود یادش دهید و مجدداً به جلو حرکت کنید. از بی‌بردن علت‌های بد غیر ممکن نیست، فقط طریقی از بابت مرکز و پیش‌تک‌ار شما در طول زمان دارد. احساس خوبی که از نتایج عادات بد به خوب "بشما می‌دهد" را گزینش‌ها را دو چندان خواهد کرد.

غلبه بر تنش (استرس)

ما چنان دگرگوار روزانه "امور خانه و خانواده و خریدهای سرت‌روزانه‌ها را انجام می‌دهیم که فرصتی برای طی‌جادی کسب نامناسب فی‌الجماع و اصولی بد خود نداریم زیرا به

چند ورد که مک کنند در زندگی شخصی مان کنتر دچار استرس شده و آرامش بیشتری
اشارت ملبشیم را گری کنیم .

مبتش (تمک زفاکار)

سععی که خود ربایک لیسسه مبتشنش روکنید . ال زم رئیس تاین لیس ات طولانی
بلشید) بی 10 قیوق هم فرصت خوبی بلت . (همل طکویه قبال و درپارگرافن سخت
ذکر شد "ش ما فنگامی دارش دن از خواب هتوره فرصت خوبی را ج هتتمکزبر اهداف
روزان هاشت بلشید . و طنکارش ما را لفتن آرامشیش ترک مک میکنند .

یاشاتهای روزانه

شوتن و آوردن افکار مثبتان روی کاغذ ") چه در اول روز و مقابل از خواب (بشما
در ال صیاز این افکلو بد و تنش زک مکش طلی میکنند . طلی نمودن ذهن خود از
طگ و ن افکار " مخصوصا در پیلانی که روزم شغ "بشما آرامش خاصی داده و
ک مک میکنند که هی یک خواب رویی اشارت بلشید .

خوبی دن

حجی بطن است که کثر مردم به خود این اج لزا نمی دهن دکه هی یک خواب راحت اشارت
بلشند . گرش ما از یک خواب خوب محرومیشید مسلما دچار استرس خواهی دشد . و طن
مشکل بزگتر از آنست که مینظر هرس دبی اداشت ملبشید که قبل از خواب " بای ل فکار
مثبتان را در بالای اوراق اغذارکنید .

مطالع

اینی که را کار طلی جهت باز کردن ذهن هشد . وک مک کنند که هی یک خواب شبانه
عمیق و آرام اشارت بلشید . گرش لم خوان دن کتاب را سوت نداری " هتانی دن س خه های
صوتی کتاب ر برگینی و آن ها ر گویگینی کال م آنچون که " فعلت های تقبل بسبب
الفش شخصی خود را هت و عملکنید و مطمینی بلشید که مامی اعنای خل واده ریز "
کاهش سطح استرس " دربر خورده ای ش ما را خواه ندید .

خواب آرام و بدون دغدغه

مغز انسان در شب نهدگام (خواب) در بالاین سطح عملکرد خود قرار دارد . مطالعات نشان دادند که بچینه محرریت از خواب بقیوان بده بظنه "شراختی اقدرتتصمیم گیری ملسی ب واردن جلد . در زوی عضی از راکاره که جهت لشتن یک خواب با کیفیت به آن هارمانیم" بلین می شود .

گاه ای انظر واقعه بدن شملبه خواب در شبانه روز

بدن شما چه قدر به خواب واستراحت نیاز دارد ؟ طن " در افراد مضیفنتفاوت بلت و مرفردی ببقرمی دان دکمپس از چن دساعت خواب "برای یک فالعی ت روزانه آمگی کلملی دارد . شروع وبتنظمی کسبرنامه جهتفویتن به رتخ خواب دریک زمان خاص "باعث می شود سلعت بقتلن ظمی شود . و بنگلمک بدن شما مرش ب برای خواب در زمانی معین "ساگلر شود . لرتزی روزانه شملبشتر خواه بود .

چرت زدن

گش ماساعاهی از خوابفیتان را از ستمی هید وی ا دچارکم خوبلی هتید . در طول روز ودر زمانه ایم عین بلید چرت بونی د .ش طبع د از مر چرت زدن " احساس شگرفی خواهی دنت . چرت زدن "شختگی فوازبد و احساسکندی را ازین برده و انرژی مغز ربا زآوری کیند . مرگه احساسن مودی دکه در شب خوبن بوی ه ای د" در طول روز با عادت خوب چرت زدن " لرا بکنی د .

ذهن بوازکنی د

بخش یاز فعلته ای آرام بخش این اجازه ربا شما هی دهنک ه ذهن ربا زکنی د . مطالعه " دوشگرفتن " مهنش وی اقدم زدن " راه طلی هتن که به شملکم ک کیند خود ربا برای یک خواب ره طلی وگفران دن شپی دل رگیز وبدون استرس آماده کی د .

این چهار نکته مفید را هرگز در زندگیتان فراموش نکنید

هیچکس نمی‌داند چه مدت عمر بکند؟ اما اتم‌ال‌هیئتانی‌ها عادات سالم و تبه‌ی‌ل‌ن‌ها به بخش‌ی از زندگی روزانه " عمر پربارتری داشته " و از آلمت روحی و رولی خوبی برخوردارگردی‌م‌رزی‌ر به 4 مورداز این علت‌های خوب‌اش‌اره بکنیم.

ورزش‌کردن

افیت‌زی‌ک روال‌تم‌رونی‌ن‌قی‌ل‌ب‌ب‌ل‌بر‌ن‌ام‌ه و‌ط‌ح‌ز‌ن‌د‌گی " م‌ه‌ت‌م‌ر‌ن‌ن‌ک‌ت‌ل‌ی‌س‌ت‌ک‌ه‌ش‌م‌ا ه‌ت‌ل‌ن‌ی‌ه‌ب‌ری‌س‌ال‌م‌ت‌خ‌ود‌ل‌ج‌ام‌ه‌ی‌د. ورزش‌های چون: دون‌گی‌پ‌ل‌ی‌اده روی " دو‌چ‌رخ‌ه ساوی " ش‌ن‌ا " ی‌گ‌ا وی‌ا ورزش‌های‌س‌ل‌ن‌ی‌ب‌ع‌ث‌م‌ی‌گ‌ر‌ن‌ک‌ه بدن‌خ‌ود‌ار‌ف‌ع‌ال‌ن‌گ‌ه‌ن‌و‌ای‌د. و بدن‌ش‌م‌ا‌ن‌س‌و‌خ‌ت‌و‌س‌از‌ه‌ن‌اب‌ی‌ب‌ر‌خ‌و‌ر‌د‌ار‌ب‌ن‌د.

دنبال‌کردن‌رو‌ی‌ا‌های‌خ‌و‌و‌به‌ج‌ام‌ه‌ع‌م‌ل‌در‌آ‌وردن‌آن‌ها

گ‌ر‌ش‌م‌ک‌ل‌ری‌را‌ک‌ه‌د‌وس‌ت‌د‌ار‌ی‌د " ل‌ج‌ام‌ه‌ی‌د‌ر‌ا‌گ‌اه‌ح‌س‌ه‌ک‌ی‌د‌ک‌ه‌س‌ال‌ن‌ت‌م‌ر‌ه‌ت‌ی‌د‌و‌ز‌ن‌د‌گی‌ش‌اد‌ت‌ری‌د‌ار‌ی‌د. ط‌ن‌م‌و‌ر‌د‌ب‌ه‌ش‌م‌ا‌ا‌ج‌از‌ه‌م‌ی‌ده‌ک‌م‌ب‌اع‌ش‌ق‌و‌ع‌الق‌ب‌ه‌ر‌لق‌ان‌ا‌د‌ام‌ه‌ده‌ی‌د‌و‌ت‌م‌م‌ی‌م‌و‌ان‌ع‌ر‌ی‌ک‌ی‌پ‌س‌ل‌ز‌دی‌گ‌ری‌از‌س‌ر‌راه‌خ‌وب‌ب‌ر‌د‌ار‌ی‌د.

ف‌ح‌ظ‌و‌اب‌ط‌ل‌ج‌ت‌م‌اع‌ی‌خ‌ود

ت‌ع‌ام‌ل‌ا‌ج‌ت‌م‌اع‌ی‌ب‌ع‌ی‌و‌ان‌ی‌ت‌ک‌ب‌ک‌ه‌ق‌وی‌ب‌ر‌ای‌ه‌م‌ل‌ف‌ر‌اد " م‌و‌ر‌د‌ن‌ی‌از‌س‌ل‌ت‌ک‌س‌ل‌ی‌ک‌ه‌ت‌ن‌ه‌ا‌ه‌س‌ت‌ن‌د‌ش‌م‌ت‌ع‌س‌ی‌م‌اری‌و‌اف‌س‌ر‌گی‌ه‌ل‌ش‌ن‌د. س‌ا‌س‌ر‌ز‌ن‌گ‌ی‌ب‌الت‌و‌ف‌اده‌از‌ط‌ن‌ر‌و‌ب‌ط‌و‌ف‌ح‌ظ‌و‌پ‌ر‌ور‌ش‌آن‌ها " م‌ع‌ی‌د‌ار‌ه‌ش‌و‌د. ب‌ه‌ن‌خ‌ص‌و‌ص‌ل‌ی‌ک‌ب‌های‌ب‌ا‌ف‌ر‌اد‌دار‌ا‌ض‌ف‌ک‌ر‌ش‌ب‌ت " ه‌م‌و‌اره‌در‌ا‌ت‌ب‌اط‌ب‌وده‌و‌از‌ت‌و‌ب‌اط‌ل‌ش‌ت‌ن‌ب‌ا‌آن‌ها " ن‌ه‌ل‌ت‌ل‌ذ‌ت‌ر‌ل‌ب‌ری‌م.

ب‌ان‌ش‌گ‌ت‌ی‌را‌ف‌ر‌ام‌و‌ش‌ک‌ن‌ی‌د

ب‌ه‌ج‌ل‌ف‌ک‌و‌ک‌ر‌د‌ن‌ب‌ه‌ر‌وز‌ب‌ش‌ار‌ز‌ن‌ت‌گی‌و‌خ‌لا‌ص‌ی‌از‌کار " ب‌ع‌ن‌ب‌ال‌پ‌ی‌د‌ک‌ر‌دن‌ی‌ک‌ش‌غ‌ل‌ی‌ا‌ح‌ف‌ط‌ب‌ش‌ی‌ه‌ت‌ا‌ه‌م‌و‌اره‌ذ‌هن‌و‌ج‌س‌ن‌خ‌ان‌را‌در‌ش‌ر‌ط‌ی‌ط‌س‌ل‌م‌ق‌ر‌ار‌ده‌ی‌د‌ک‌س‌ل‌ی‌ک‌ه‌ک‌م‌ر‌ی‌ن‌ک‌ن‌د‌ب‌ای‌ه‌ب‌رای‌ل‌ج‌و‌گی‌ری‌از‌ب‌ه‌در‌ر‌ف‌ت‌ن‌اس‌ت‌ع‌داد‌و‌م‌ه‌ارت‌خ‌ود " از‌ف‌ن‌ش‌ان‌ک‌م‌ک‌گ‌یر‌ن‌د.

یادم از بلش د که ط جاد عادات سال م و خوب نهته به زندگی حال حاضر م که م که نیدل که
ن سش بل شتری برای ط جادی ک زندگی بهتر فرامی کند .

نتی چگی ری

این م هلمست که عاداتش م لبع و انب خشی از زندگی روزمره اتان "لو هر جن به از ال مت
و موفقیتش م اتفق ربگ دارد ببن یک زندگی سالم "س طرح فقیهت و عادات روزانه" ارتباط
مستقی می وجود دارد. ط جادی ک طرح خوب و زندگی لکم گرفتن از عادات خوب "
ه زانوف فقیهتش م رلشان می دهد همی هوف فقیهت روزافزونی تو دوست خوب و عزیزم.

منبع : سایت کتاب آزاد – آقای استیون هال

تهیه و تنظیم : اکبر بنا بیان – خرداد 95

Email : akbn73@gmail.com



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil