

دوره جامع ایجاد عادت‌های بلندمدت



راز خوشبختی کجاست؟ پنجره‌ای به نام "عادت"



نبرد آشنا: وقتی انگیزه اولیه کافی نیست...

A hand is shown lighting a matchstick. The matchstick is part of a collection of matchsticks arranged in the shape of a human head. The matchsticks are colored in shades of pink, blue, and yellow. The head is made of a dark grey material. The matchstick being lit is yellow with a pink tip. The flame is bright yellow. The background is a plain, light grey surface.

قدرت ارزشها: وقتی "ارزشها" به عاداتها معنا، رضایت و خوشبختی می بخشند

عادت‌ها: سرمایه‌گذاری بر "خودِ آینده" شما



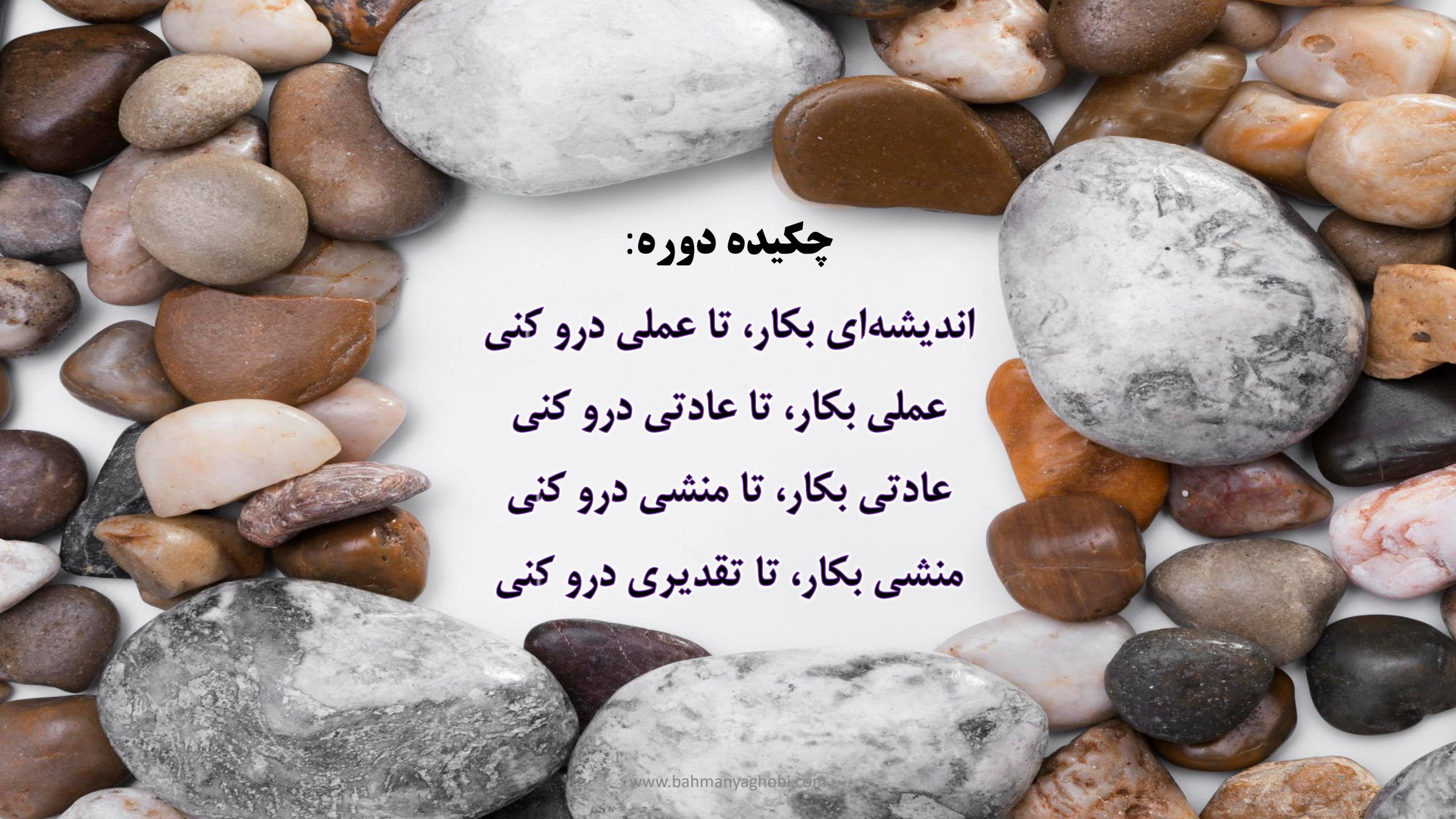
نقشه راه ما: از شناخت تا
شکوفایی عادت‌ها

ماهیت عادت

اهمیت عادت‌ها

جعبه ابزار تخصصی

هدایا



چکیده دوره:

اندیشه‌ای بکار، تا عملی درو کنی

عملی بکار، تا عادتی درو کنی

عادتی بکار، تا منشی درو کنی

منشی بکار، تا تقدیری درو کنی

سفر یک عادت: از جرقه تا استحکام یک درخت تنومند



- تعریف و ماهیت عادت
- باورهای رایج و حقایق علمی
- دینامیک و دوگانگی عادت‌ها
- نقش هویت و ارزش‌ها
- اصول اولیه برای پرورش عادت‌های پایدار

عادت چیست؟ رفتارهای خودکار با کمترین میزان فکر و انرژی



عادت‌ها، راه‌های قابل اعتمادی هستند که برای مشکلات و چالش‌های پرتکرار زندگی و محیط اطرافمان پیدا می‌کنیم

جیسون هرا

جیسون هرا

جیسون هرا

جیسون هرا

جیسون هرا

جیسون هرا

جیسون هرا

جیسون هرا

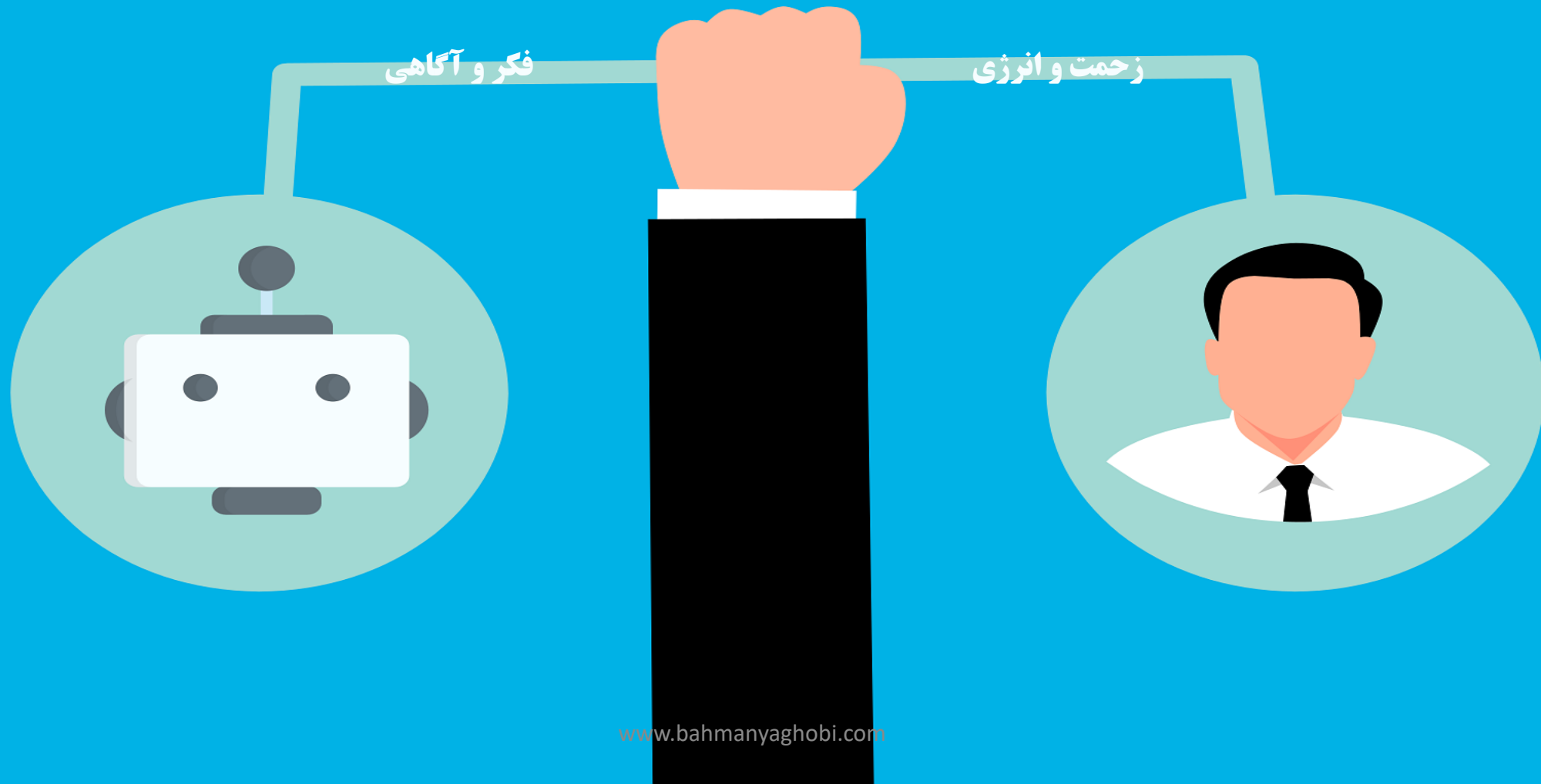
افسانه روزهای جادویی: چرا کیفیت مسیر مهم‌تر از شمارش روزهاست؟



نتایج عادت‌های خوب
و بد با "آزمایش
مارشمالو"



از عملکرد ربات گونه تا جادوی "غر قگی": نقاط ضعف و قوت





عمیق ترین ریشه ها: ساختن
عادت هایی همسو با
"من واقعی" به عنوان قطب
نما و نقش جامعه در چرخه

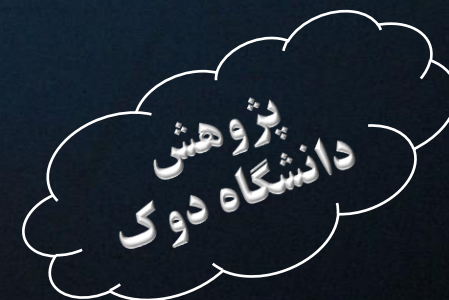


قدرت عادت‌ها در
تکرار هوشمندانه و
استمرار هست



عادت‌ها، معماران خاموش سرنوشت شما

چگونه عادت‌های روزمره، آینده‌تان را در چهار قلمرو کلیدی زندگی می‌سازند؟



خرج‌های بی‌حساب و حسرت‌های آشنا:
کلید آرامش مالی در دستان کدام عادت
است؟



مقایسه دو مسیر در دنیای پول:
آنکه می‌داند کجا می‌رود، و آنکه
در مه قدم می‌زند!



موج سواری با
عادت های
هوشمندانه در
اقتصاد امنیت و
استقلال مالی

نقشه راه آینده: عادات‌های شما، میراث خاموش فرزندانتان با میلیون‌ها گیرنده حسی



اسفنج های کنجکاوی که جذب حرکات، کلمات، واکنش
ها و عادات روزمره ما می شوند



ردپای کودکی در مغز: مسیرهای عصبی ماندگار
و قدرت شگفت‌انگیز تغییر



هدیه ای فرامادی:
آگاهی + تلاش آگاهانه برای
ساختن عادات ارزشمند

جسم یا معبد بزرگ؟:
آرزوی اراده فولادی و
رویای سلامتی پایدار



نگهبانان سلامت
شما در برابر
غارتگران انرژی:
ورزش یا فست...





عادت‌ها مهم‌تر از اهداف نوک قله هستند

افراد کاریزماتیک،
دلنشین، جذاب و دوست
داشتنی در مقابل افراد
غیر کاریزماتیک و عادت
هایشان



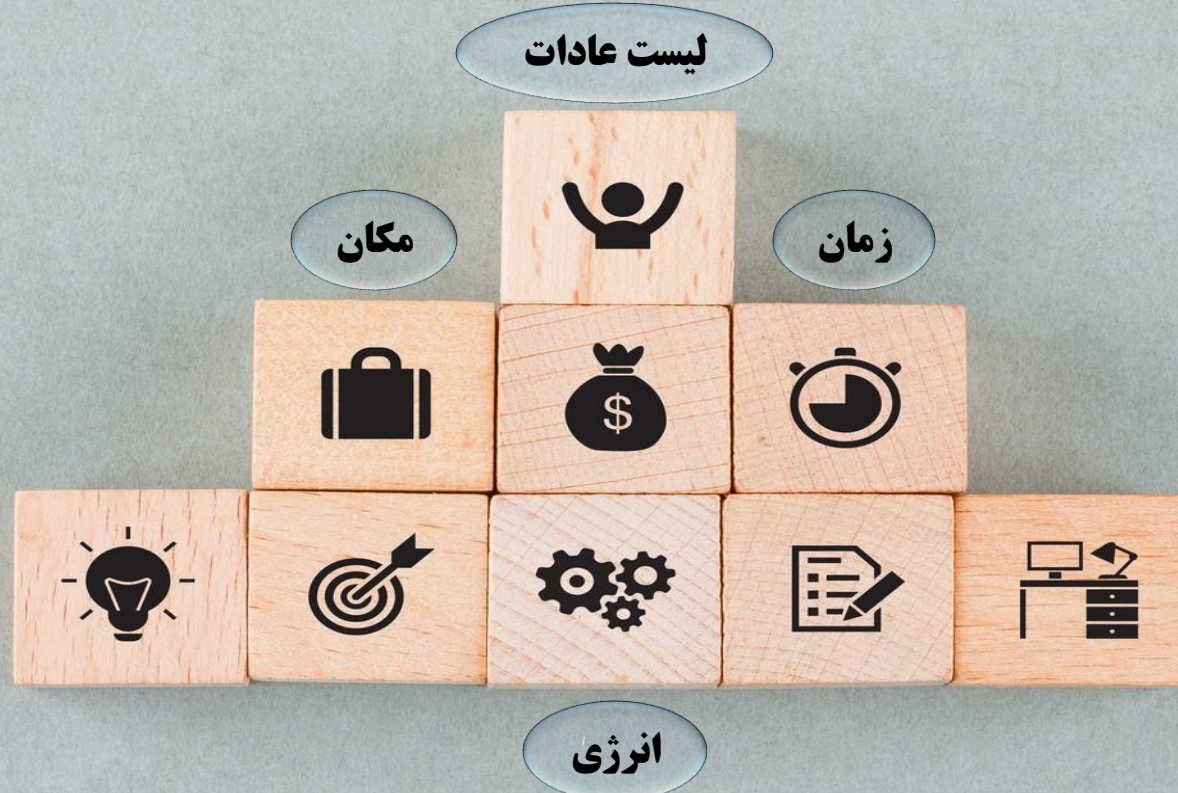
بوی نامطبوع عادت: داستان مرد دباغ





هر ابزار کمک به یک چرخ :
جعبه ابزار تخصصی برای ساختن
عادات پایدار

ابزار ۱: وقتی محرک می‌گه الان وقتشه یعنی عادت جدید رو سوار قطار عادت قدیمی کن



اصل پارتو رو در عادت های فردی با طراحی محیط به نفع خودت تموم کن

معاشرت هوشمندانه با هم مسیرها

تغذیه هدفمند ذهن با محتوای همسو

چیدمان محیط به سبک "اقدام فوری و آسان"

ابزار ۲: شارژر انگیزه
با اهرم "رنج و لذت ۴ چرخ" سری به سرزمین لذت و دره رنج و حسرت بزن



ابزار ۲: شارژر انگیزه
قلک پیشرفتی که اگه بذاری جلوی چشمات و
نشکنیش سود می کنی

- شیشه‌های فانتزی
- سنگ‌های تزئینی
- صدف‌های دریایی
- مهره‌های تسبیح
- تیله‌های شفاف
- دانه های قهوه



ابزار ۳: کارهای خارج از توانایی : انجام میدی؟ نه تا وقتی کوچک و دوست داشتنی و خنده دار بشین

عوامل درونی و بیرونی‌هایی که کار رو سخت می‌کنند؟



ابزار ۴: عناصر ۴ گانه
اگر اتفاقات و احساسات
شیرین و لذت بخشی به
عنوان پاداش بلافاصله بعد
انجام اون عادت رو تکرار می
جوری عادت رو تقویت
می کنه



ابزار ۴: (عنصر آب و آتش)
رویاهایی پر از لذت و موفقیت
با جملات شادی بخش، انگیزه
دهنده و قدرتمند



ابزار ۴: (عنصر باد و خاک)
وقتی خاک با شنیدن صدای
طبیعت تبدیل به هر جسمی میشه



ابزار ۵: تصویر سازی ذهنی
با حواس پنجگانه ، موفقیت ها
در زندگی چگونه ؟

ذهن ما تجربیات جهان
واقعی و جهان خیالی را به
صورت تصاویر ذهنی چند
حسی ذخیره و بازسازی
می‌کند و مغز تفاوتی بین
تجسم واضح و تجربه واقعی
قائل نمی‌شود.

ابزار ۶: پرسشگری
با خود آگاهی، شفاف سازی و
خلاقیت به بهترین پاسخ ها برس



۱. باور، فکر و رفتارهای کمک کننده و مانع شونده؟
۲. چرایی های کمک کننده؟
۳. با ارزش ها، اصول اخلاقی و قطب نما؟
۴. چگونه انسانی؟
۵. کمک به زندگی خود و دیگران؟

ابزار ۷: کوله بار
پر بار دانش و مهارت
به نام "نمی دانم"



ابزار ۸: فرمول طلایی نواغ آ+ب+آ

دانشمند

ورزشکار

کارآفرین

هنرمند



ابزار ۹: طرز فکر رشد و ایستا دنیا رو با کدوم طرز فکر می بینی؟

توجه = یادگیری

توجه = نتیجه

باور = آموختن

باور = استعداد

تلاش = لازم

موانع = نفرت

تلاش = احمقانه

موانع = عبور

چالش = ناامن

انتقاد = بی ارزش

چالش = فرصت

انتقاد = هدیه

ابزار ۱۰: تعهد (چسب نگهدارنده)
پیمان شخصی و اجتماعی با سبک
چرایی



ابزارهای انتخابی که
کنجکاوی، کودگانه، خلاقیت
هنرمندانه و دقت دانشمندانه
را متناسب با شخصیت، شرایط
و نوع عادت را می‌خواهند





The background of the slide is a light blue-grey textured surface. On the left side, there is a cluster of paper roses in various colors: orange, yellow, pink, purple, and teal. A decorative border of red confetti runs along the bottom and right edges of the slide.

کتاب کد عادت‌های ماندگار