

# بیدار شوید و بدرخشید

۴ قدم تا سحرخیزی

وجه مشترک افراد  
موفق دنیا



نویسنده  
امیررضا دنیامعلی زاده

# بیدار شوید و بدرخشید

## خلاصه کتاب بیدار شوید و بدرخشید یادگیری مهمترین و اولین عادت موفقترین انسان‌های دنیا

از خرید شما بسیار سپاسگزار هستم. وقتی این کتاب را دانلود کردید، نشان دهنده این است که شما فردی بسیار با ارزش هستید و برای آموزش خودتان وقت و انرژی می‌گذارید. ما هم با ارائه مطالب با ارزش قدر زمان شما را می‌دانیم.

### چند نکته درباره این کتاب الکترونیکی

شما حق تغییر محتویات این کتاب الکترونیکی را **ندارید**.

شما حق فروش مجدد این کتاب الکترونیکی را **ندارید**.

ولی ...

شما **می‌توانید** آن را در سایت خود برای دانلود قرار دهید.

شما **می‌توانید** آن را به دیگران هدیه دهید.

شما **می‌توانید** آن را به عنوان هدیه همراه محصولات خود ارائه کنید.

فقط در صورت استفاده از این محصول و محتویات آن، لطفا نام و سایت [www.noavarifardi.ir](http://www.noavarifardi.ir) را ذکر بفرمایید.

تمامی حقوق مادی و معنوی این محصول متعلق به نوآوری فردی است.

# بیدار شوید و بدرخشید



## درباره نویسنده

امیررضا دنیامعلی‌زاده (علی‌زاده) به عنوان مشاور و مدرس توسعه فردی بیشتر در زمینه سحرخیزی و روانشناسی زنان فعالیت می‌کند. او ۶ سال با مطالعه کتاب و شرکت در سمینارهای توسعه فردی افرادی مثل برایان تریسی، هال ال‌رود، جیم ران مرحوم، تونی رابینز، ژان بقوسیان، رابرت کیوساکی، رایین شارما و ... اقدام به تولید دوره‌های آموزشی در زمینه‌های سحرخیزی حرفه‌ای و توسعه فردی کرده است.

او اکنون مدیر سایت نوآوری فرد [www.noavarifardi.ir](http://www.noavarifardi.ir) است. کافی است نام نوآوری فردی را به فارسی و هم انگلیسی تایپ کنید تا در صفحه اول گوگل بیاید. پربازدیدترین مقاله این سایت هم قانون ۲۰-۲۰-۲۰ کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها است که اگر در گوگل سرچ کنید اولین سایت نوآوری فردی بالا می‌آید.

همینطور با آموزش سحرخیزی به شما کمک می‌کند در ساعات اولیه صبح وقتی را پیدا کنید تا مهم‌ترین کارهایی را انجام دهید که شما را به موفقیت می‌رساند. در صورت همکاری در هر زمینه‌ای، کافی است وارد سایت شوید و از تب بالا قسمت همکاری با ما، فرم همکاری را تکمیل بفرمایید. امیدواریم بتوانیم رضایت شما را جلب کنیم.

از فعالیت‌های او، نوشتن کتاب بیدار شوید و بدرخشید، طراحی دوره ۲ ساعته سحرخیزی است که کاملاً عمیق راجع به همه مطالب این کتاب صحبت شده و کلی تمرین و کار عملی برای عملی کردن این مطالب آموزش داده است. در عین حال بیشتر از ۳۰ مقاله علمی و کاربردی توسعه فردی نوشته‌اند و بصورت **کاملاً رایگان مشاوره** به شما می‌دهند.

سایت نوآوری فردی به افرادی کمک می‌کند که می‌خواهند مهارت‌های فردی خود را تقویت کنند.

# بیدار شوید و بدرخشید

## بیدار شوید و بدرخشید

یکی از مهم‌ترین عادات افراد موفق، سحرخیزی است. هیچ یک از افراد بزرگ و موفق مثل ایلان ماسک، بیل گیتس، جف بزوس و ... را پیدا نخواهید کرد که دیرتر از ساعت ۸ بیدار شوند. همگی ساعت‌های ۴ الی ۷ صبح بیدار هستند و در حال انجام کارهایی هستند که دنیا را متحول می‌کند. برای همین، مهارتی که برای آموزش آن تمرکز کردم، سحرخیزی است. بیاید با هم اولین و مهم‌ترین مهارت انسان‌های بزرگ را در خود ایجاد کنیم. برای تغییر زندگیتان آماده هستید؟ کمربندتان را ببندید که رفتیم....

### تعریف سحرخیزی

سحرخیزی مهارتی است برای بیداری زود هنگام و آماده‌باش برای روز جدید. درسته، سحرخیزی یک مهارتی است که باید در خودمان با آموزش دیدن ایجاد کنیم. در سحرخیزی کارهایی انجام می‌دهیم که باعث می‌شود روز پر انرژی داشته باشیم و به اهدافمان خیلی سریع‌تر از همیشه برسیم.

### ۵ دست آورد و مزیت‌های سحرخیزی

هر کسی برای انجام کاری، باید دلیل داشته باشد. پس اینجا ۵ دلیل داریم برای سحرخیزی:

#### ۱- سلامتی و تناسب اندام

خیلی از افراد به روش‌های عجیبی دنبال تناسب اندام و سلامتی هستند، اما هیچ وقت به آن نمی‌رسند. مثلاً یک فرد با اضافه وزن را در نظر بگیریم. آن فرد می‌خواهد از وزن ۱۱۰ کیلو به ۹۰ کیلو برسد. به باشگاه بدن سازی می‌رود، کلی عرق می‌ریزد، برنامه غذایی و ورزشی می‌گیرد و کلی هزینه و ... اما بعد از ۵ ماه هنوز ۱۰۰ کیلو هم نشده. خب یک روش خیلی ساده‌تر برای تناسب اندام می‌خواهیم بگویم که بتواند خیلی سریع‌تر به هدفش برسد.

در ادامه قرار است راجع به برنامه سحرخیزی صحبت کنم اما خیلی خلاصه بگم، با به موقع خوابیدن، زود بیدار شدن، ورزش در برنامه سحرخیزی و نوشیدن یک لیوان آب ولرم به علاوه کمی آبلیمو، می‌تواند خیلی سریع‌تر از آنچه فکرش رو کنید به وزن دلخواه برسید.

# بیدار شوید و بدرخشید

## ۲- افزایش عملکرد

تحقیقی بین دو گروه انجام شد.

گروه اول که تا نیمه شب بیدار بودند (مثلا تا ۱۲-۱) و گروه دوم افرادی که زود خوابیدند و صبح هم زود بیدار شدند.

گروه اول، در رسیدن به اهدافشان ناکام بودند و یا اصلا هدفی نمی‌گذاشتند که بهش برسند. اما گروه دوم، اهداف بلند مدتی را تعیین می‌کردند و در طول روز اهداف کوتاه مدتی را تعیین و کارهایی را انجام می‌دادند که خیلی سریع به اهدافشان می‌رسیدند.

## ۳- احساس شادی و سرحالی

هورمونی به نام ملاتونین وجود دارد باعث به خواب رفتن و خواب آلودگی ما می‌شود.

وقتی اتاق تاریک باشد و چشمانمان هم ببندیم، این هورمون ترشح و بعد از مدتی به خواب می‌رویم. وقتی هم که بیدار می‌شویم، این هورمون در بدن ما خیلی زیاد است.

ما برای سحرخیزی نیاز داریم این هورمون را به حداقل برسانیم و هورمون اندورفین، دوپامین و سراتونین ترشح کنیم. این هورمون‌ها وظیفه دارند ضربان قلب را افزایش دهند، احساس شادی و سرحالی بیشتری در ما ایجاد کنند. پس با کارهایی که در ادامه خواهیم گفت، قرار است سرحال‌تر و شادتر باشیم.

## ۴- ترور افسردگی

وقتی سحرخیز باشیم، زمان بیشتری برای خودمان، توسعه فردی و افزایش عملکرد داریم و با ترشح هر چه بیشتر هورمون شادی، به انسانی بهتر و شادتر با عزت نفس خیلی بیشتری تبدیل می‌شویم. همه این‌ها لازمه‌ء از بین بردن افسردگی هستند.

طبق تحقیقات، حدود ۶٪ افراد ایران دچار افسردگی هستند و اکثرا دچار کم خوابی هستند. حدود ۳/۷٪ افراد دنیا که تقریبا ۲۸۰ میلیون نفر میشوند افسردگی دارند. طبق این مقاله بی خوابی یا خواب خیلی زیاد در افسردگی شایع است. پس با خواب کافی، افسردگی را ترور کنید.

## ۵- حافظه بهتر

حتما از خودتان پرسیدید که چرا نمی‌توانید مثل قبل، شماره تلفن‌ها را حفظ کنید و یا مطالبی را حفظ و بازخوانی کنید و گاهی رویدادهای مهم را فراموش می‌کنید.

جوابش این است که شما سحرخیز نیستید.

تحقیقی بین کنکوری‌ها انجام شده که به این صورت است:

دو گروه دانش آموز داریم.

گروه اول تا دیروقت چند بار مطالب را مرور می‌کنند و صبح هم مجدد بیدار می‌شوند و دوباره کلی درس می‌خوانند.

# بیدار شوید و بدرخشید

گروه دوم مطالب را تا نهایت ساعت ۱۰ شب مرور کرده و می‌خوابند و صبح ساعت ۵ بیدار می‌شوند و یک بار دیگر هم مرور می‌کنند.

طبق نتایج و نمرات، گروه دوم نمرات خیلی بهتری نسبت به گروه اول گرفتند و در رشته‌های بهتری قبول شدند. در واقع گروه دوم ۵۰ درصد مطالب را بهتر از گروه اول به یاد داشتند.

حالا با داشتن دلیل، بریم ببینیم سحرخیزی چیست و این مهارت را در خودمان ایجاد کنیم.

## سحرخیزی دو قسمت دارد:

۱- خواب

۲- بیداری

درسته، سحرخیزی فقط به معنای زود بیدار شدن نیست، بلکه به موقع خوابیدن و انجام کارهایی قبل و حین خوابیدن هم هست.

## خوابیدن هم دو بخش دارد:

۱- بیرون رختخواب

۲- داخل رختخواب

## بیرون رختخواب

قبل از اینکه وارد رختخواب شویم، باید نکاتی را رعایت کنیم تا با آرامش بیشتری بتوانیم بخوابیم. کارهای زیر را باید قبل از خواب انجام دهیم:

برنامه ریزی

هدف گذاری

تغذیه

هر کدام از موارد بالا ساعت‌ها آموزش نیاز دارد و در باره هر کدام کلی کتاب نوشته شده. اما من سعی می‌کنم خیلی خلاصه شما را به نتیجه مد نظر برسانم.

## برنامه ریزی

برنامه ریزی روش‌های مختلفی دارد. اما اینجا من تلفیقی از دو روش برنامه‌ریزی را بهتان معرفی می‌کنم که خودم انجام می‌دهم.

# بیدار شوید و بدرخشید

## ۱- برنامه ریزی به روش بولت ژورنال

بولت ژورنال خودش یک کتاب ۳۰۰ صفحه‌ای می‌باشد که نویسنده آن رایدر کارول می‌باشد. من ترجمه خانم زهرا نجاری را ترجیح می‌دهم. پیشنهاد می‌کنم این کتاب را از سایت خانم زهرا نجاری به [نام نردیشمه](#) یا از کتاب فروشی‌ها تهیه کنید.

## ۲- برنامه ریزی به روش GTD

برنامه ریزی به روش GTD (getting things done) باز هم ساعت‌ها آموزش دارد که با تهیه محصول سحرخیزی از سایت [noavarifardi.ir](http://noavarifardi.ir) به عنوان هدیه دریافت می‌کنید.

## هدف‌گذاری

هدف‌گذاری چیست؟

رسیدن به یک خواسته دقیق و موقت که معمولاً ما را خوشحال می‌کند و باعث رضایت بیشتر از زندگی‌مان می‌شود.

هدف‌گذاری هم پارامترهایی دارد. هر کسی در دنیا هدف‌گذاری آموزش می‌دهد حتماً یک SMART دارد. یعنی هدف باید هوشمندانه باشد. بریم ببینیم SMART چی هست.

## SMART چیست؟

هر حرف کلمه اسمارت، مخفف یک کلمه دیگر است.

S: specific

M: measurable

A: Achievable

R: relevant

T: time-framed

## حرف S : مشخص و دقیق

باید هدف مشخص و دقیق باشد. مثلاً از طریق شغل فروش لامپ کم مصرف، تا اسفند ماه امسال باید ۱۰۰ میلیون درآمد داشته باشم.

## حرف M : قابل اندازه‌گیری باشد

باید رقمی در تاریخ دقیقی مشخص کنیم. مثلاً ۱۰۰ میلیون تومان در ۲۹م اسفند ماه.

## حرف A: قابل دستیابی باشد.

اگر کارمند هستید، رسیدن به درآمد ۱۰۰ میلیون تا آخر سال غیر ممکن است. یا مثلاً خرید لامبورگینی

# بیدار شوید و بدرخشید

در ایران زمانی که هنوز کسب و کارتان را تازه شروع کردید و درآمدی ندارید. اول اینکه لامبورگینی فعلاً مجوز تردد ندارد، در ضمن شما هنوز به درآمد ۲۰ میلیون نرسیدید، چطوری تا آخر سال ۲۰ میلیارد ماشین می‌خرید؟ پس قابل دستیابی باشد. رسیدن به ۵۰ میلیون درآمد ثابت تا آخر سال با مطالعه و فروش و بازاریابی، منطقی تره.

## حرف R: مرتبط با شما

هدفی که تعیین می‌کنید باید مرتبط به شما و کارتان باشد. اگر فردی که اضافه وزن دارد هدف بگذارد سال دیگر جای رونالدو پا به مسابقات فوتبال بگذارد، توهمی بیش نیست. اگر تخصصتان در زمینه شبکه و کامپیوتر است، در همان زمینه هدف‌گذاری کنید.

## حرف T: دارای زمان باشد

باید deadline تعیین کنیم. تا جای ممکن زمان را محدود کنیم. یعنی اگر کاری را شروع کردیم، هدف بگذاریم تا اسفند ماه باید سایتتم سئو شده باشد، ۲۰ تا مقاله داشته باشیم و محصولم آماده فروش باشد و حداقل تا پایان سال ۱۰۰۰ بار فروخته شده باشم. به قول ایلان ماسک، اگر تصمیم داشته باشیم خانه را تمیز کنیم، این کار می‌تواند یک روز طول بکشد، و یا می‌تواند یک ساعته جمع شود.

## تغذیه

تغذیه برای خواب نقش خیلی مهمی را ایفا می‌کند. نکات کلیدی برای تغذیه را در ادامه مطالعه کنید.

چی بخوریم ...

چی نخوریم ...

مهمه که چی بخوریم، اما از آن مهم تر این است که چی نخوریم. حالا بریم ببینیم چی بخوریم و چی نخوریم.

## چی بخوریم؟

ویتامین ها مثل:

B7 در ماهی سالمون و تن ماهی



# بیدار شوید و بدرخشید

غلات:

مواد دارای منیزیم مثل حبوبات

لبنیات مثل:

شیر گرم و مصرف ماست دارای ویتامین D

بابونه

چای بابونه به علت وجود موارد آرامش بخش، باعث خواب راحت تر می شود.

## چی نخوریم؟

قهوه

تحقیقات نشان داده، کافئین قهوه بعد از ۴۵ دقیقه در بیشترین میزان می باشد و بعد از ۵ ساعت کم کم کاهش پیدا کرده و باعث خواب آلودگی می شود. پس اگر قرار است ساعت ۲۲ بخوابیم، آخرین قهوه مان را باید ساعت ۱۷ بنوشیم.

سرخ کردنی

مصرف سرخ کردنی و فست فود باعث فعالیت زیاد معده و دیر هضم شدن مواد غذایی و در نتیجه بد خوابی می شود.

تا اینجا گفتیم که بیرون رخت خواب باید سه کار باید انجام شود:

برنامه ریزی

هدف گذاری

تغذیه

الان می خواهیم ببینیم داخل رخت خواب باید چه کارهایی انجام دهیم.

## داخل رخت خواب

سه پارامتر برای داخل رخت خواب وجود دارد:

محیط

آمادگی ذهنی

زمان خواب

# بیدار شوید و بدرخشید

## - محیط

محیط خواب باید به گونه‌ای باشد که میزان کورتیزول را کاهش و بدن در حالت آرامش قرار بگیرد. برای محیط سه پارامتر زیر مهم است:

### ۱- دما

دلایل علمی زیادی وجود دارد که به ما می‌گوید چرا دمای حدود ۶۵ درجه‌ی فارنهایت (۱۸.۳ درجه‌ی سانتی‌گراد) برای خواب خوب شبانه مطلوب است. این موضوع به تنظیم دمای داخلی بدن افراد مربوط می‌شود. اگر دمای محیط خواب شما خیلی گرم یا سرد باشد، احتمالاً بر کم شدن دمای داخلی بدن تأثیر می‌گذارد و باعث اختلال در خواب می‌شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ نشان داده است که دمای اتاقی که در آن می‌خوابید یکی از مهم‌ترین عوامل برای داشتن خوابی باکیفیت است. مطالعه‌ی دیگری با بررسی داده‌های ۷۶۵۰۰۰ پاسخ‌دهنده در یک نظرسنجی نشان داده است که اکثر مردم در طول ماه‌های گرم‌تر تابستان که ممکن است خوابیدن در دمای مطلوب سخت‌تر باشد، الگوهای خواب غیرعادی را تجربه می‌کنند. در واقع این مطالعه می‌تواند بر توانایی بدن برای خنک کردن خود در شب تأثیر بگذارد.

### ۲- صدا

خیلی‌ها به صدا حساس هستند و با کوچکترین صدا از خواب بیدار می‌شوند و چرخه خواب آن‌ها به کل خراب می‌شود. اما بعضی‌ها هستند که بمب هم منفجر بشود در خواب عمیق فرو رفتند. اگر به صدا خیلی حساس هستید، مکانی بی‌سر و صدا را برای خواب انتخاب کنید.

### ۳- نور

بهترین مکان برای خواب، مکانی کاملاً تاریک و بی‌نور است. نور مخصوصاً نور آبی که از گوشی و مانیتور ساطع می‌شود باعث ترشح هورمون کورتیزول می‌شود و در نتیجه استرس افزایش می‌یابد و مانع خواب می‌شود. پس یک اینکه کلاً نور لامپ نباشد و دو اینکه هیچ وسیله الکتریکی در اتاق نباشد و تا یک ساعت قبل از خواب از گوشی و مانیتور و تلویزیون دور باشید.

## - آمادگی ذهنی:

هیچ وقت با ذهنی بهم ریخته و بدنی پر از استرس نمی‌شود خوابی آرام داشت. پس باید ذهنمان را آماده خواب کنیم.

برای اینکه ذهن آرام شود، قبل از خواب اخبار و مطالب و ویدئوهایی نبینیم که مضطرب بشویم. بهتر است قبل از خواب، کتاب فیزیکی مناسبی را بخوانیم تا بدن آرام شود و حتی ذهنمان حین خواب با آن فکر کند.

# بیدار شوید و بدرخشید

## زمان خواب

بهترین زمان خواب چه زمانی است؟  
بهترین زمان خواب برای همه آدم‌ها، ساعت ۱۰ است. چرا؟  
این [مقاله](http://noavarifardi.ir) را از سایت [noavarifardi.ir](http://noavarifardi.ir) بخوانید تا متوجه شوید چرا باید ساعت ۱۰ خواب باشید.

## خب تا اینجا گفتیم که سحرخیزی دو قسمت دارد:

خواب  
بیداری

گفتیم خواب دو قسمت دارد و کارهایی که باید قبل از خواب و داخلی رخت خواب انجام دهیم که گفتیم. حالا بریم ببینیم زمان بیداری باید چه کارهایی انجام دهیم.

## کارهایی که زمان بیداری باید انجام دهیم

بیدار شدن  
بیدار ماندن

جالب شد نه؟ شاید برایتان سوال پیش بیاید که مگه داریم مگه می‌شه؟  
بله بیداری هم دو قسمت دارد. اینکه چطوری بیدار بشیم و بعد چه کارهایی انجام دهیم که بیدار بمانیم خیلی مهم است.

## اسنوز || Snooze

خیلی وقتا شده ساعتتان را کوک می‌کنید اما یادتان نمی‌آید زنگ را کی قطع کردید و مجدد به خواب شیرین فرو رفتید. یا حتی بیدار شدید اما بعد از چند دقیقه روی مبل دراز کشیدید و خوابیدید.

به این کار می‌گوییم اسنوز. یعنی بیدار می‌شویم، دکمه اسنوز را می‌زنیم و مجدد می‌خوابیم. اگر می‌دانستید این کار چه بلایی سر بدنمان می‌آورد، هیچ وقت دکمه اسنوز رو نمی‌زدیم.

## خب اسنوز چی کار می‌کند؟

مشکلات هورمونی  
مستی خواب  
مشکلات گوارشی

# بیدار شوید و بدرخشید

بی اشتهایی صبح.

می‌خواهم راه کارهایی را بگم که بتوانید صبح به سرعت بیدار شوید و کارهایی را انجام دهید که دیگر به خواب نروید.

## بیدار شدن

برای بیدار شدن فعالیت‌هایی می‌باشد که توسط افراد بزرگ مطرح و تست شده و کتاب‌هایی هم در باره آن نوشته شده است. در ادامه بهترین فعالیت‌ها را آورده ام:

### - قانون ۵ ثانیه

خانم مل رابینز کتابی نوشته به نام قانون ۵ ثانیه. یعنی اگر تا ۵ ثانیه از تخت خواب بیرون بیای می‌توانی بیدار بشوی و به زندگیت بررسی، ولی اگر ۵ شد ۶، مغز شروع به بهانه تراشی می‌کند و دلایلی را برای خوابیدن می‌آورد و شما را مجاب می‌کند دوباره به خواب بروید.

### خانم مل رابینز، قانون ۵ ثانیه رو اینطور اجرا می‌کند:

یک فضایم‌ای آماده پرتاب را در نظر بگیرید. حالا وقتی از خواب بیدار شدید، از ۵ به ۱ بشمارید. ۵...۴...۳...۲...۱ و پرتاب. به سرعت باید از رخت خواب بیرون آمده، آلارم را قطع و فعالیت‌هایی که در ادامه خواهم گفت را انجام دهید.

### - آلارم بیرون باشه

مطمئنم برای شما پیش آمده که بعضی وقتا یادتان نیست کی دستتان را دراز کرده و آلارم را قطع کردید. پس از الان به بعد گوشی و آلارم را دور از دستتان قرار داده و تا حد ممکن، خارج اتاق خواب باشد. با این کار شما مجبور هستید از رخت خواب بیرون بیایید و آلارم را قطع کنید. حالا دیگر به خودتان اجازه ورود به اتاق خواب را ندهید.

### - آماده سازی

مثلا برای سحرخیزی باید بعد از بیداری، لباس ورزشی بپوشید و ورزش کنید. حالا اگر لباس ورزشی را جلوی درب آماده کرده باشید، احتمال اینکه ورزش کنید خیلی بیشتر است.

## چگونه بیدار بمانیم؟

خب گفتیم بیداری هم دو قسمت دارد، یک بیدار شدن، دو بیدار ماندن.

# بیدار شوید و بدرخشید

چه کارهایی باید برای بیدار ماندن انجام دهیم.

## - ورزش

اولین کاری که بعد از بیدار شدن باید انجام دهیم ورزش است. بدن ما هنوز در حالت خواب است و هورمون ملاتونین در اوج خودش است. پس باید کاری کنیم تا این هورمون کاهش پیدا کند سپس هورمون‌هایی مثل کورتیزول و اپی نفرین افزایش پیدا کند. پس اولین کاری که باید انجام شود، لباس ورزشی بپوشید، به خیابان رفته و شروع به دویدن کنید. دویدن و فعالیت بدنی، گرفتن نور خورشید و نسیم صبح گاهی باعث افزایش این هورمون‌ها می‌شود.

**دو نکته کلیدی:** اول اینکه باید حتما عرق کنید دوم با توجه به عادات ورزشی خود، ورزش کنید. شاید کسی تا حالا بارفیکس نرفته، پس نیازی به اینکار نیست، پیاده روی سریع برای شما مناسب است.

## - نوشتن

بعد از ورزش، همانطور که گفتم، باید دفتری به نام بولت ژورنال برای برنامه ریزی داشته باشید. در این دفتر، بولت ژورنال می‌نویسیم و حتی برنامه‌ریزی به روش GTD هم در آن می‌گنجانیم که بدانیم دقیقا چه کارهایی مهم و چه کارهای غیر مهم هستند. همینطور باید جملات تاکیدی مثبت و شکر گزاری را صبح‌ها در دفترمان بنویسیم.

## - مطالعه

وقتی ورزش کردیم و ذهنمان را با نوشتن خالی کردیم، وقت مطالعه می‌باشد. مهم نیست چند دقیقه یا چند صفحه، فقط مطالعه داشته باشید. این مطالعه بهتر است در زمینه توسعه فردی باشد تا کتاب‌های تخصصی شغل‌تان.

## - جملات تأکیدی مثبت

این جملات باید در دفتر برنامه ریزی‌تان نوشته شده و با صدای بلند تکرار شوند. مثلا من عاشق خودم هستم. من از زندگی خودم راضی هستم. من انسانی قدرتمند و با اراده هستم. البته بهتره به صورت سوم شخص باشه، اما هر طور که راحت تر هستید، همان را اجرا کنید.

## - تجسم کردن

حالا بعد از این، چشم‌ها را بسته، یکی دو دقیقه به اهداف و آینده روشن فکر کنید. فکر کنید الان بهش رسیدید و احساس خیلی خوبی دارید. سعی کنید بیشتر از ۱ دقیقه نشود و در آینده زندانی

# بیدار شوید و بدرخشید

نشوید. حالا به زمان حال بیاوید و کارهایی را در جهت رسیدن به اهداف شروع کنید.  
**- سکوت هدفمند**

جایی دور از مکان خوابتان را انتخاب کنید، بنشینید و ۲ دقیقه به صدای تنفس تان گوش دهید. نگذارید هیچ فکر و خیالی شما را درگیر کند. فقط به ورود هوای خنک و تازه به ریه ها، حبس چند ثانیه و خالی کردن هوای گرم فکر کنید تا آرامش پیدا کنید و استرس تان کم شود.

خب این موارد هم از کتاب صبح جادویی هال الرود آوردم که فصلی به نام SAVERS می باشد که منجی های زندگی می باشد.

این موارد به ترتیبی که گفتم نبود، اما من با این روش توانستم سحر خیز باشم. به شما هم پیشنهاد می کنم این روال را اجرا کنید.

## چرا سحرخیزی؟

سلام.

من امیررضا علیزاده، مدیر [سایت نوآوری فردی](#) هستم.

در زمینه روانشناسی موفقیت فعالیت می کنم و کتاب های زیادی در زمینه موفقیت مطالعه کردم. به نظر من، مهم ترین عامل موفقیت آدم های بزرگ، اول از همه سحرخیزی است. برای همین در اولویت همه آموزش ها، در زمینه سحرخیزی مطالعه می کنم و نکته های مهم و عملی را از کتاب های پر فروشی مثل باشگاه ۵ صبحی ها از رایین شارما و صبح جادویی از هال الرود پیدا می کنم، امتحان می کنم و به صورت روش های عملی ارائه می دهم.

در این کتاب الکترونیکی خیلی خلاصه راجع به سحرخیزی و روش های عملی آن صحبت می کنم. اما برای دیدن کامل آموزش سحرخیزی، می توانید به سایت [noavarifardi.ir](#) مراجعه کنید و از قسمت محصولات آموزشی، [محصول سحرخیزی](#) را تهیه کنید. این محصول هدیه این به همراه دارد.

ممنونم که برای خودتان ارزش قائل بودید و این کتاب الکترونیکی رو مطالعه کردید. امیدوارم با آموزش های نوآوری فردی، به انسانی نوآور تبدیل شوید.