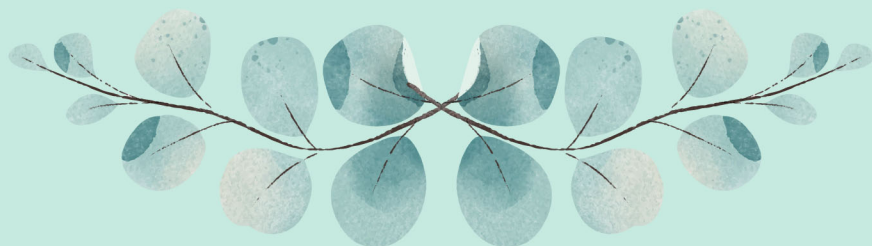


خودمراقبتی با لارا



روز اول - خودمراقبتی

خودمراقبتی مبحث خیلی گسترده ای هست اما یک نتیجه خیلی مشخص و اثبات شده داره: خودمراقبتی کیفیت زندگی ما رو بالا می بره! به نظرمون این دلیل انقدر کافی هست که برای یادگرفتنش تلاش کنیم. اینطور فکر نمی کنین؟

خودمراقبتی برای بالا بردن کیفیت زندگی 

سؤال مهم اینکه چطوری؟ چطوری باید مراقب خودمون باشیم؟
جواب کوتاه اینه: آگاهانه و هر روز!
یعنی اینکه:

- ۱- بدونیم چه چیزی نیاز داریم برای مراقبت از خودمون (هر شخصی سلیقه و نیازها و شرایط منحصر بفرد خودش رو داره و یک راه حل برای همه کاربرد نداره)
- ۲- هر روز، مثل بخشی از روزمره مون، انجامش بدیم. چون خودمراقبتی وقتی تاثیر روی کیفیت زندگی ما می ذاره که به یک عادت تبدیل بشه!

از امروز تا هفت روز آینده، تمام تمرکز ما روی همین چند خط بالاست! اینکه یاد بگیریم چه روتین خودمراقبتی نیاز داریم و چطوری اون رو به عادت تبدیل کنیم. خبر خوب اینکه که بعدا می تونید از این تکنیک برای ساختن هر عادت دیگه ای که (که مرتبط با بحث سلامتی هست) استفاده کنید.

حالا برنامه چیه؟
به این نقشه راه نگاه کنید!



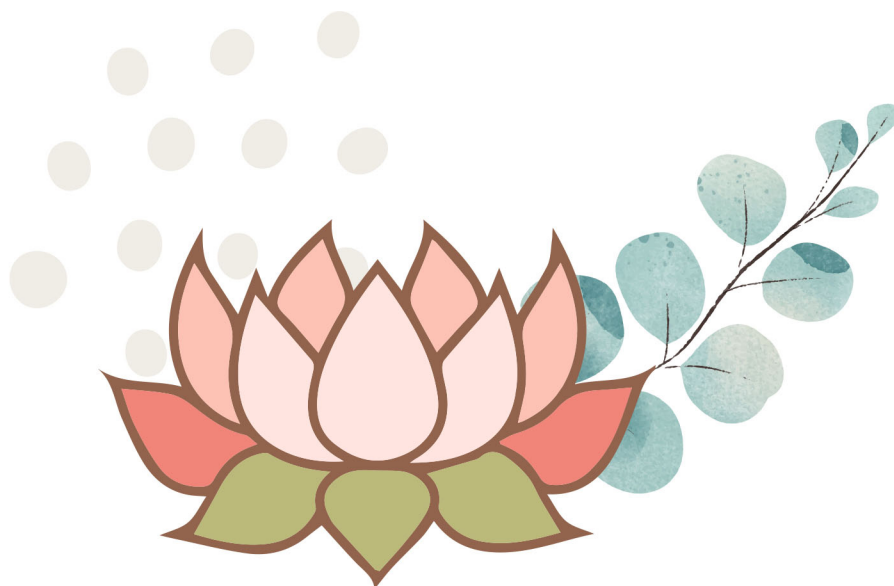
قراره هر روز یک قدم برداریم تا هفته دیگه این موقع، یاد گرفته باشیم چطوری خودمراقبتی رو به زندگی مون اضافه کنیم.

بیا با خودت یه قرار بذار!

که از امروز به مدت ۷ روز، هر روز ۱۵ دقیقه وقتت رو خالی کنی برای خودمراقبتی! در کل همیشه کمتر از ۲ ساعت!

می تونی در لیست کارهات یا در تقویمت از الان اضافه کنیش. مثل یک جلسه مهم که خودت با خودت داری! غیر قابل کنسل شدن! قبول؟

برای قدم اول: به چک لیست صفحه ی بعد نگاه بنداز.



ما در ۶ روز آینده قدم به قدم با هم این چک لیست رو برای ساخت یک عادت خودمراقبتی پر میکنیم.

برای امروز تا همینجا کافیه، حالا برو قول و قرارت رو با خودت فیکس کن تا فردا. راستی میتونی این چک لیست رو برای فردا پرینت بگیری یا از روش بنویسی و آماده باشی.

• پایان روز اول



روتین من:



درست قبل / بعد از



و



من



و بعد



چون که



و اینجوری یاد می مونه

روز دوم

- اول بیا مرور کنیم که تا الان چه کردیم؟
- در مورد اینکه چرا خودمراقبتی خوبه حرف زدیم.
- نقشه راه رو دیدیم با هم.
- با خودمون قرار مدار گذاشتیم که این هفته، روزی ۱۵ دقیقه رو کنار می داریم برای ساخت این عادت خودمراقبتی.
- فایل چک لیست رو نگاه کردیم.



امروز می خوایم قسمت ۱ و ۲ و ۳ چک لیست رو پر کنیم! مهم ترین قسمت!

شماره ۱

عادت‌های هست که الان در زندگی شما وجود داره. چیزی که بدون فکر کردن و برنامه ریزی بهش اون رو انجام میدین! مثلاً:

- بیدار شدن از خواب
- رفتن به رختخواب
- روشن کردن زیر کتری چای
- مسواک زدن
- دوش صبحگاهی
- آماده شدن برای خواب
- لباس پوشیدن
- شستن ظرفها
- خاموش کردن تلویزیون در شب

شماره ۲

یک کار کوچک برای آرامش یا ایجاد حس خوب هست. مثلا:
گوش دادن به موسیقی مورد علاقه ام
گوش دادن به پادکست مورد علاقه ام
پیام دادن به کسی که خیلی دوستش دارم
روشن کردن شمع یا عود
درست کردن دمنوش آرامش
خوندن یک صفحه از کتاب مورد علاقه ام



شماره ۳

یک کار کوچک برای مراقبت از سلامت و زیبایی است. مثلا:
کرم مرطوب کننده زدن به دست ها
پاک کردن آرایش
زدن ضد آفتاب
گذاشتن ماسک صورت
شستن صورت با آب ولرم
ماساژ پاها
کرم دور چشم
مرطوب کردن لب ها



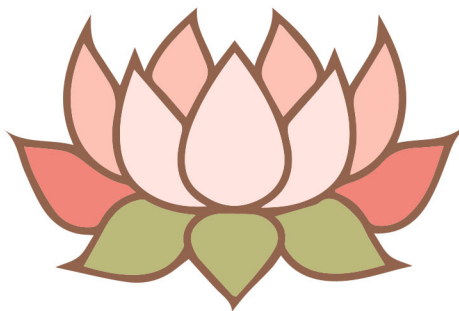


- قانون شماره ۱:** شماره ۱ باید کاری باشه که الان در زندگی روزمره تون انجام میدین و نیازی به تلاش برای اضافه کردنش به روتین زندگی تون نیست.
- قانون شماره ۲:** ترکیب شماره ۲ و ۳ باید یک تجربه خوشایند و دوست داشتنی براتون باشه.
- قانون شماره ۳:** ترکیب شماره ۲ و ۳ نباید بیشتر از ۱۰ دقیقه زمان نیاز داشته باشه. بهترین عدد ۵ دقیقه است.

بذار چند تا مثال بزنم:

درست بعد از مسواک شب، موزیک مورد علاقه ام رو پخش می کنم و صورتم رو با شوینده مناسب غیر صابونی و آب ولرم میشورم.

درست قبل از رفتن به رختخواب، کتابم رو میذارم کنار تخت و صورتم رو مرطوب می کنم.



اگر نیاز داری به روتین ات بیشتر فکر کنی، تا آخر روز به خودت وقت بده ولی حتما و حتما امروز بنویسش! بعدا می تونی بهبودش بدی! اما باید از بهترین ایده ای که همین امروز به ذهنت میرسه شروع کنی! اون سه قانون رو هم فراموش نکن :

• پایان روز دوم

روز سوم

- اول بیا مرور کنیم که تا الان چه کردیم؟
- در مورد اینکه چرا خودمراقبتی خوبه حرف زدیم.
 - نقشه راه رو دیدیم با هم.
 - با خودمون قرار مدار گذاشتیم که این هفته، روزی ۱۵ دقیقه رو کنار می داریم برای خودمراقبتی.
 - بخش ۱ و ۲ و ۳ از چک لیست رو پر کردیم (پر کردی دیگه؟؟)



امروز می خواهیم بخش ۴ چک لیست رو انجام بدیم.



برای هر بار که این روتین رو انجام میدین! این جایزه باید خیلی خیلی ساده باشه و همینقدر که لبخند بزنید یا حس خوب چند ثانیه ای به شما بده، کافیه! مثلاً:

به خودتون در آیینه بگین: "ایول" یا "چه خوب" یا "آفرین"

یک لبخند بزنید.

موزیک مورد علاقه تون رو پخش کنید.

یک نفس عمیق بکشید.

خودتون رو ۲ ثانیه بغل کنید.

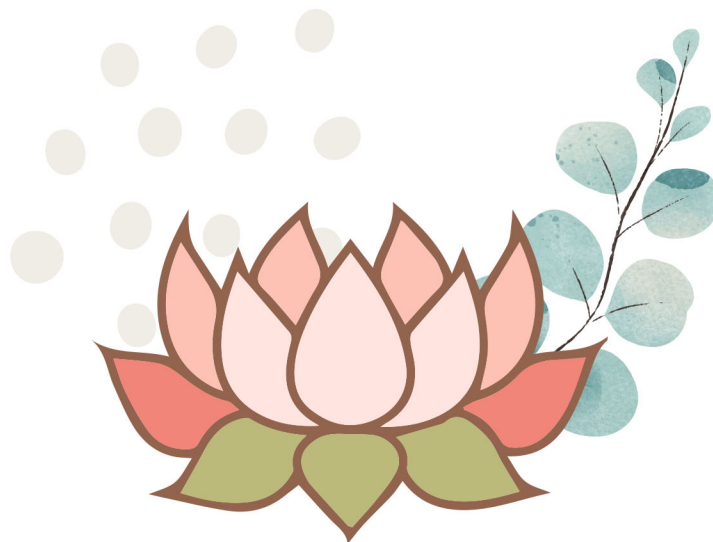


چرا باید اینکارو بکنیم؟

چون ما معمولا عادت نداریم به خودمون جایزه بدیم! اما مغزمون این جایزه های کوچیک رو متوجه میشه و اتفاقا خیلی هم روش تاثیر میذاره! باعث میشه عادتیه که داریم می سازیم، عمیق تر و محکم تر ساخته بشه! پس لطفا بی اهمیت نبینش و بهترین چیز خیلی کوچیکی که به نظرت می رسه رو در نظر بگیر! یک پیشنهاد خیلی خوب، لبخند زدن در آینه هست! به خودت! حتی برای یک ثانیه!

خب به چک لیستت نگاه کن! تا اینجا (یعنی مورد ۱ تا ۴ کنار هم) خوب شده؟ اگر فکر میکنی میشه بهترش کرد، اینکارو بکن! فردا می ریم سراغ قسمت ششم! (ولی دو روز دیگه شماره ۵ رو انجام میدیم)

• پایان روز سوم



روز چهارم

- اول بیا مرور کنیم که تا الان چه کردیم؟
- در مورد اینکه چرا خودمراقبتی خوبه حرف زدیم.
- نقشه راه رو دیدیم با هم.
- با خودمون قرار مدار گذاشتیم که این هفته، روزی ۱۵ دقیقه رو کنار می داریم برای خودمراقبتی
- بخش ۱ و ۲ و ۳ از چک لیست رو پر کردیم.
- بعدش هم بخش ۴ که جایزه بود رو اضافه کردیم.



حالا میریم سراغ بخش ۶: یک یادآوری خیلی ساده در نظر بگیریم! مثلاً:

یک وال پیپر روی گوشیتون بذارین.
یک یادداشت روی آینه دستشویی بچسبونید.
روی دراور و کمد لباستون یه یادداشت بچسبونید.
روی درب یخچال یک علامت بزنید.
با خودت نگو که "من که یادم می مونه"! ما انقدر در روز دغدغه داریم که فراموش کردنش این روتین اون هم روزهای اول اصلاً چیز عجیبی نیست!
ما چند تا نمونه قالب یادداشت ساختیم که می تونی روی اینها بنویسی یادآوری ات رو! شاید لازمت بشه :)

یک صفحه پیگیری عادت رو هم برات درست کردیم تا اگر دوست داشتی و هر روز که عادت جدید خودمراقبتیت رو انجام میدی، توش علامت بزنی که خودت هم ببینی چقدر پیشرفت کردی!

• پایان روز چهارم





روتين من:

روز ٥

روز ٤

روز ٣

روز ٢

روز ١

روز ١٠

روز ٩

روز ٨

روز ٧

روز ٦

روز ١٥

روز ١٤

روز ١٣

روز ١٢

روز ١١

روز ٢٠

روز ١٩

روز ١٨

روز ١٧

روز ١٦

روز ٢٥

روز ٢٤

روز ٢٣

روز ٢٢

روز ٢١

روز ٣٠

روز ٢٩

روز ٢٨

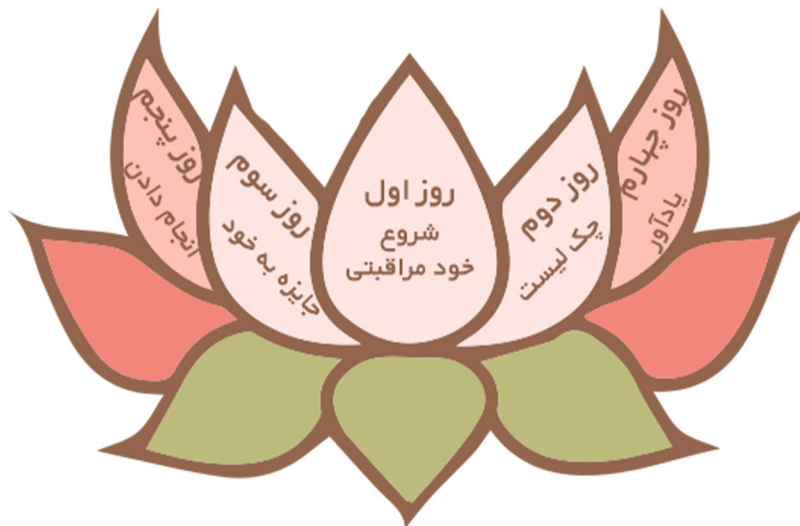
روز ٢٧

روز ٢٦



روز پنجم

- بیا اول ببینیم چه کارهایی انجام شده و قدم بعدی مون چیه؟
- در مورد اینکه چرا خودمراقبتی خوبه حرف زدیم.
 - نقشه راه رو دیدیم با هم.
 - با خودمون قرار مدار گذاشتیم که این هفته، روزی ۱۵ دقیقه رو کنار می داریم برای خودمراقبتی.
 - بخش ۱ و ۲ و ۳ از چک لیست رو پر کردیم.
 - بعدش هم بخش ۴ که جایزه بود رو اضافه کردیم.
 - دیروز هم بخش ۶ رو پر کردیم که یادآور بود.
 - صفحه پیگیری عادت رو هم داریم الان.



حالا میریم سراغ تست کردن چک لیستمون! یعنی امروز همه چیز رو طبق برنامه ای که نوشتیم انجام میدیم. شماره ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۶.

ببینید همونقدر روان و قابل اجرا و دوست داشتنی هست که فکرش رو می کردی؟ تا فردا همین موقع وقت بذار لطفا و اگر نیاز به بهینه سازی داره، انجام بده.

اینو بدون! هیچ وقت یکباره نمیشه یک روتین و چک لیست خوب ساخت. باید بارها بهینه اش کرد تا بالاخره درست توی زندگی مون جا بگیره! قابل اجرا باشه و به ما حس خوب بده!

لطفا براش وقت بذار!

فایل راهنما رو هم یک نگاهی بنداز.

توش چند تا ایده برای بهینه سازی عادت نوشته! شاید کمکت بکنه :)

• پایان روز پنجم

روز ششم

بیا اول ببینیم چه کارهایی انجام شده بعد بریم سراغ قدم ششم!
- در مورد اینکه چرا خودمراقبتی خوبه حرف زدیم.
- نقشه راه رو دیدیم با هم.
- با خودمون قرار مدار گذاشتیم که این هفته، روزی ۱۵ دقیقه رو کنار می داریم برای خودمراقبتی.

- بخش ۱ و ۲ و ۳ از چک لیست رو پر کردیم.
- بعد بخش ۴ که جایزه بود رو اضافه کردیم.
- بعدش هم بخش ۶ رو پر کردیم که یادآور بود.
- صفحه پیگیری عادت هم داریم الان.
- دیروز روتینی که درست کردیم رو امتحان کردیم که ببینیم ایا نیاز به بهینه سازی داره؟
- یک راهنمای بهینه سازی عادت هم داریم الان.



بریم سراغ قسمت ۵ از چک لیست!
به این سؤال جواب بده لطفا:

اضافه شدن این روتین چه تاثیری در
بلندمدت روی زیبایی و سلامت جسم یا ذهنیت میذاره؟



حالا میریم سراغ شماره صفر!



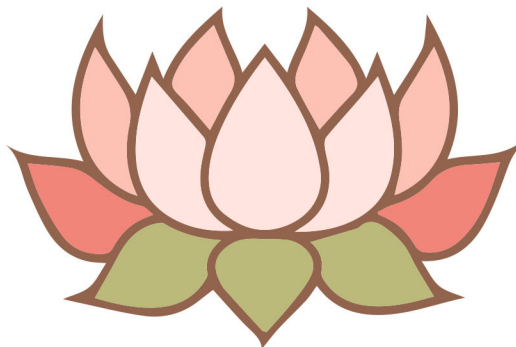
مثل

- a. صبحانه در رویا
- b. ده دقیقه آرامش شبانه
- c. بوی قهوه و دارچین
- d. لبخند آرامش بخش
- e. لبخندساز
- f. صبح با طراوت



ابزار خیلی ساده ای که خودت ساختیش تا با کمکش یک تغییر خوب در زندگیت
ایجاد کنی و در نهایت کیفیت زندگیت بره بالا!
این رو یک جایی نگهش دار! حتی می تونی پرینتش کنی و بچسبونیش یک جایی که
هر روز ببینیش!

• پایان روز ششم



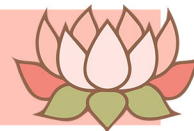
روز هفتم

امروز روز هفتم و آخرین روز از ساخت یک عادت خودمراقبتی، و شروع یک تغییر قشنگ در زندگی توست :



اینکه در این دوره شرکت کردی، نشون میده برای بهتر شدن تلاش می کنی و الان که داری هفتمین روز رو میخونی، یعنی انقدر کیفیت بالای زندگی و سلامت جسم و ذهنت برات مهمه بوده که پای قرارهای ۱۵ دقیقه ات موندی!

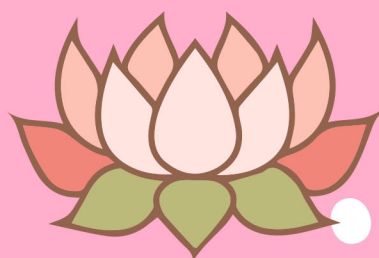
بین چقدر کار انجام دادیم این هفته:



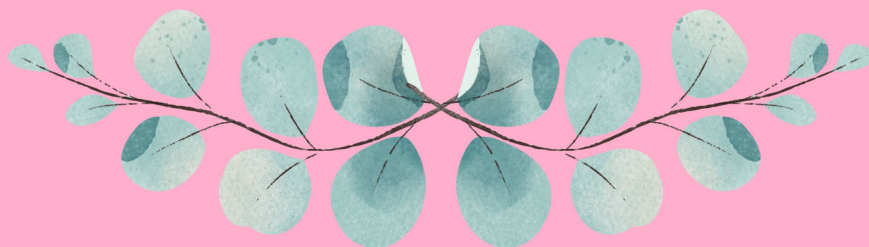
- در مورد اینکه چرا خودمراقبتی خوبه حرف زدیم.
- نقشه راه رو دیدیم با هم.
- با خودمون قرار مدار گذاشتیم که این هفته، روزی ۱۵ دقیقه رو کنار می داریم برای خودمراقبتی.
- بخش ۱ و ۲ و ۳ از چک لیست رو پر کردیم.
- بعد بخش ۴ که جایزه بود رو اضافه کردیم.
- بعدش هم بخش ۶ رو پر کردیم که یادآور بود.
- صفحه پیگیری عادت قابل پرینت و دیجیتال هم داریم الان.
- روتینی که درست کردیم رو امتحان کردیم که ببینیم آیا نیاز به بهینه سازی داره؟
- یک راهنمای بهینه سازی عادت هم داریم الان.
- بعدش قسمت ۵ چک لیست رو تکمیل کردیم.
- و بعدشم برای روتین مون اسم گذاشتیم :

• پایان روز هفتم

LARA



بهینه سازی عادت ها

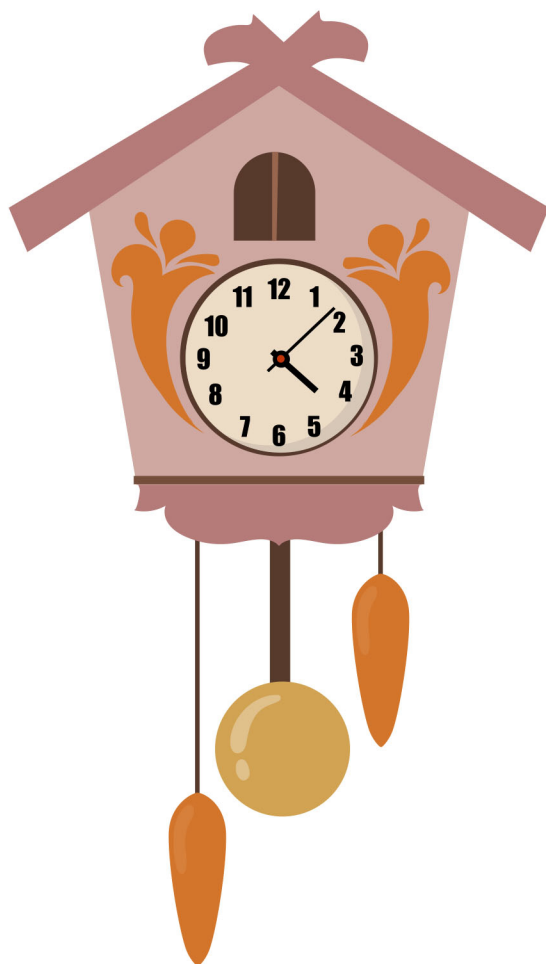


عادت های کوچک



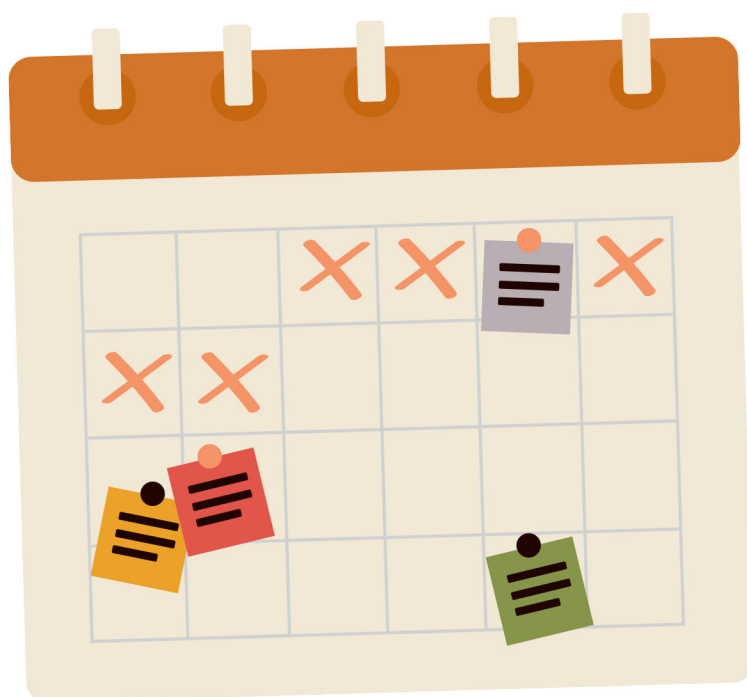
ممکنه به نظر نرسه، ولی عادت ساختن کار سختی است. برای همین بهتر است با عادت های کوچک و ساده شروع کنیم. اگر عادت تلاش و زمان زیادی نیاز داشته باشد، بعد از چند روز آن را رها خواهیم کرد. پس برای خودت سخت نگیر.

اهمیت شروع



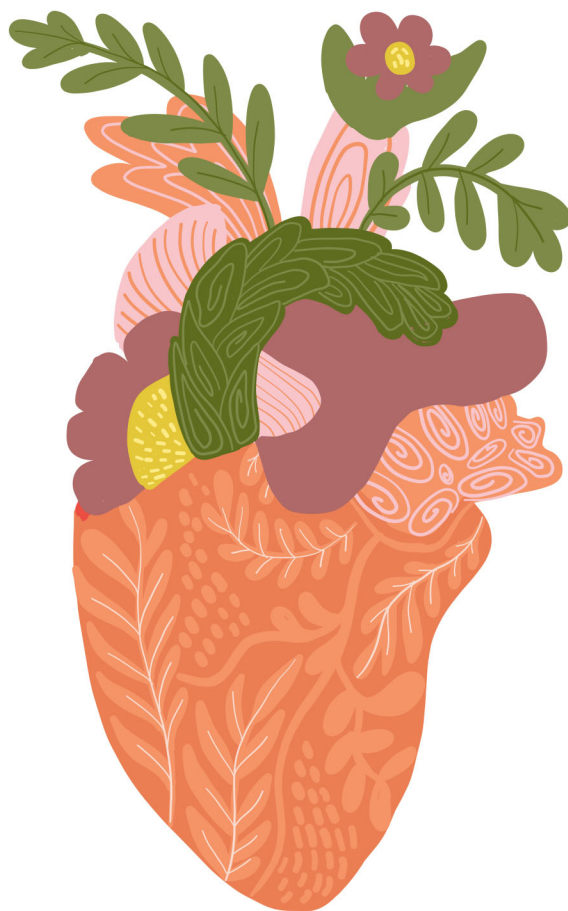
شروع ساختن هر عادتی سخت ترین قسمت آن است. برای سی روز اول، خودت را تحت فشار نگذار تا بیشتر از چیزی که توانایی داری انجام دهی. با سرعت خودت حرکت کن و اگر کندتر از چیزی است که فکر میکردی، به خودت زمان بده.

اهمیت پیگیری



گاهی دیدن پروسه ای که رفته ای بهترین انگیزه بخش برای ادامه دادن عادت است. بعد از انجام عادت در هر روز، آن را بنویس و تیک بزن. یا در تقویمت یادداشت کن.

اهمیت حمایت دوستانه



بیشتر ما ممکن است در میانه ی راه عادت ساختن خسته بشویم و عادت را رها کنیم. اگر این مشکلات را داری، داشتن یک حمایت کننده مانند یک دوست یا یکی از اعضای خانواده کمک کننده است. از آن ها بخواه که به تو یادآوری کنند که مسیرت را ادامه بدهی.

افکار منفی

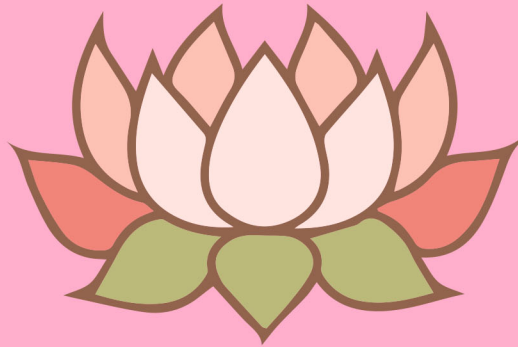


ذهن تو ممکن است به تو بگوید که ادامه دادن عادت بی فایده است. به افکار منفی اجازه نده که جلوی عادت تو را بگیرند. به خودت بگو که میتوانی انجامش دهی و انجامش خواهی داد. تو فقط صدای درون ذهنت نیستی، تو پر از قدرت هستی.

هیچ کس کامل نیست



همه ی ما اشتباه میکنیم. اگر به هر دلیلی یک روز را از دست دادی،
خودت را سرزنش نکن. خودت را ببخش.



LARA