



مقدم شما بزرگواران را به سمینار موفقیت اتوماتیک
خیرمقدم عرض می‌کنیم



کمرنگ ترین نوشته ها از قوی ترین حافظه ها ماندگارترند



آنانکه کمتر نیاز دارند، بیشتر انجام می دهند

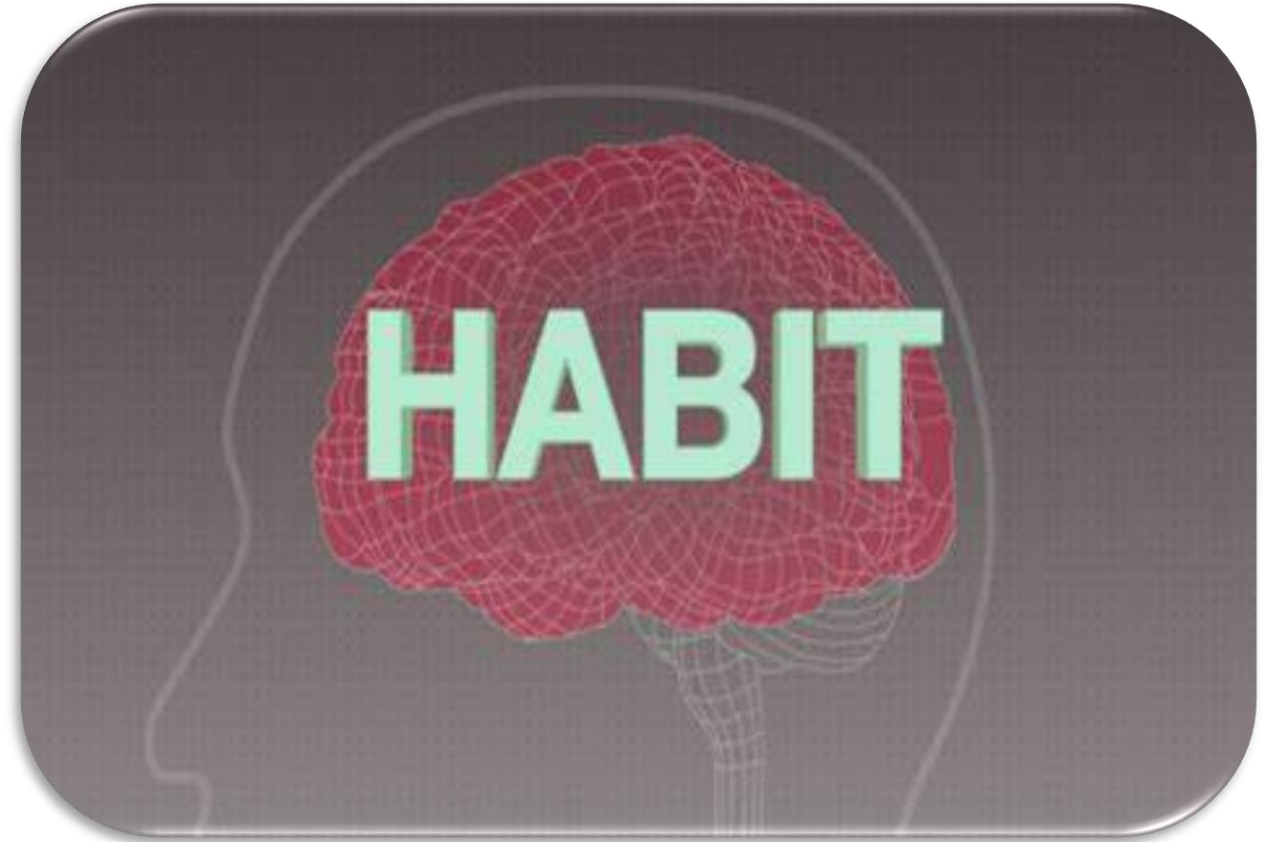
آنانکه بیشتر نیاز دارند، کمتر انجام می دهند

تعریف شما از عادت چیست ؟



تعریف عادت ؟

کاری که انجام دادن آن از
انجام ندادن آن راحت تر است



عادت ها به دو دسته اصلی تقسیم می شوند



عادت های رفتار

تنبلی ، عملگرایی ، سیگار ، اهمال
کاری ، پر خوری ، فحاشی ، چرخیدن
در شبکه های اجتماعی

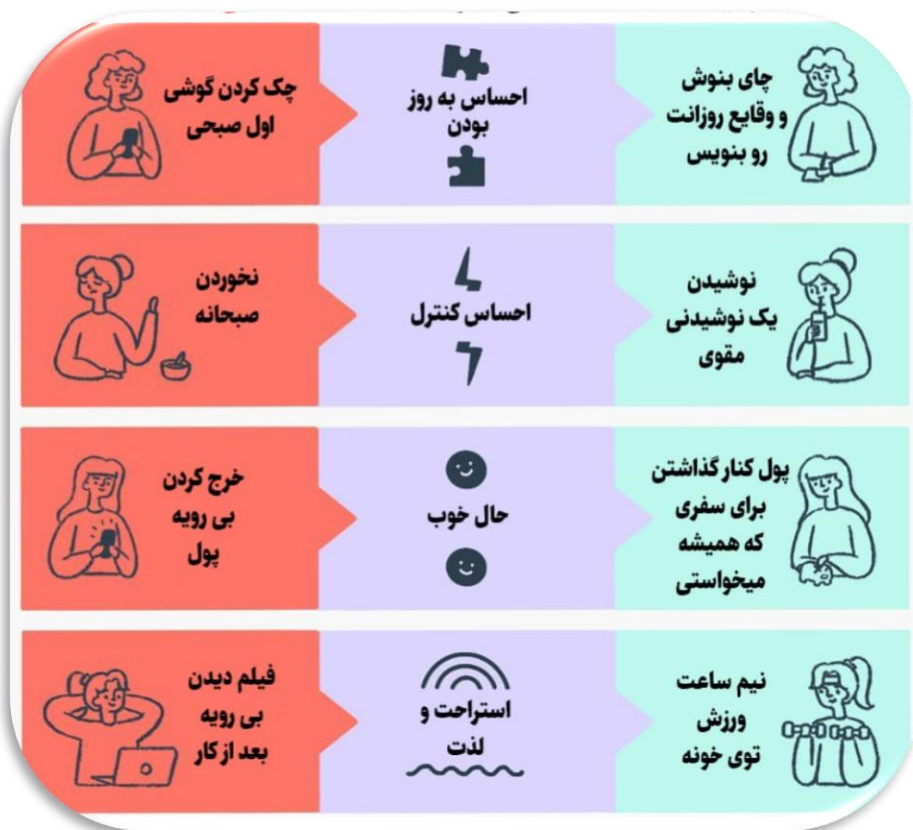


عادت های ذهنی

نگرانی ، استرس ، خجالتی ،
وسواس ، حسادت ، عصبانیت

اگر قرار باشد خودتان را بر اساس **عادت هایتان** تعریف کنید ؛

چطور تعریف می کنید؟



۳ منبع رفتار



عادت



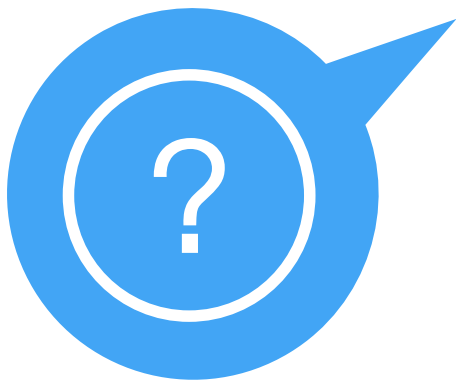
انگیزه



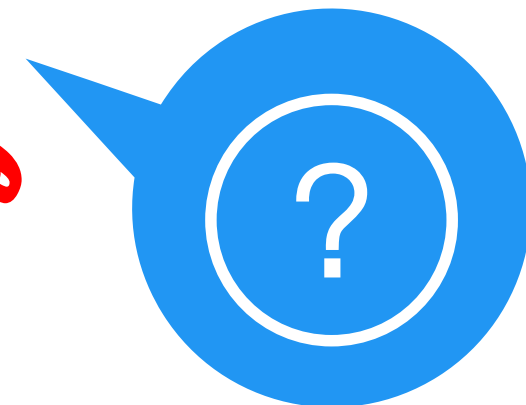
اراده

کدام منبع قوی تر است ؟ چرا ؟

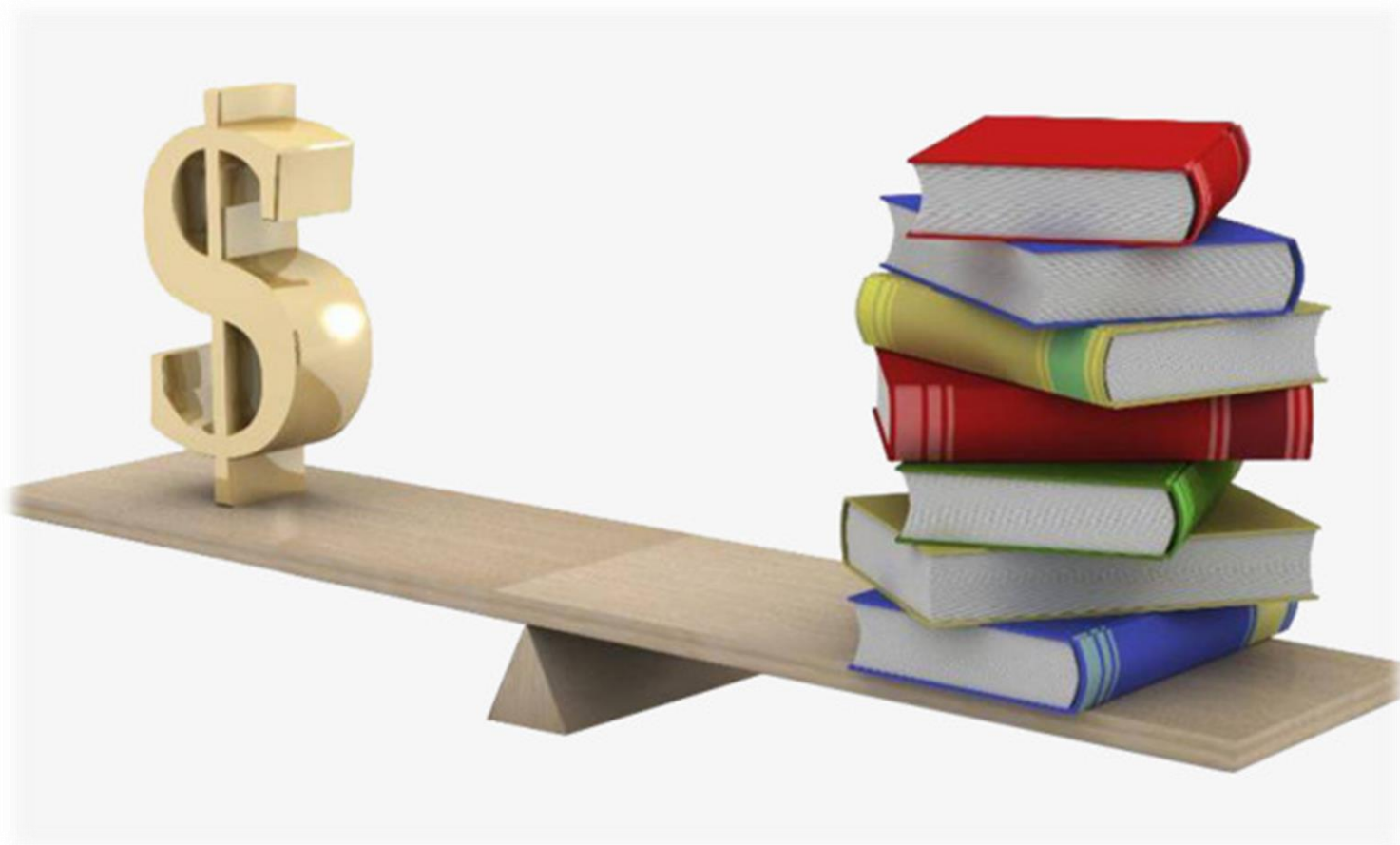




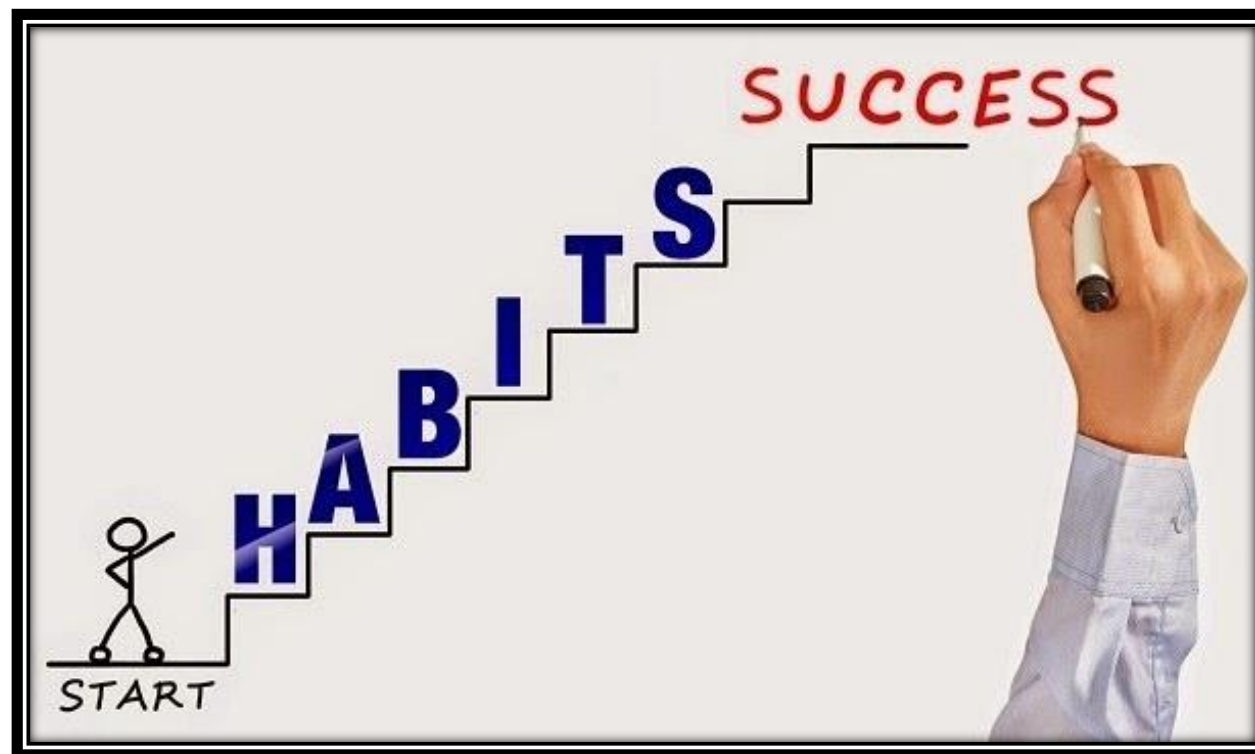
هدف مهم تر است یا عادت ؟ چرا ؟

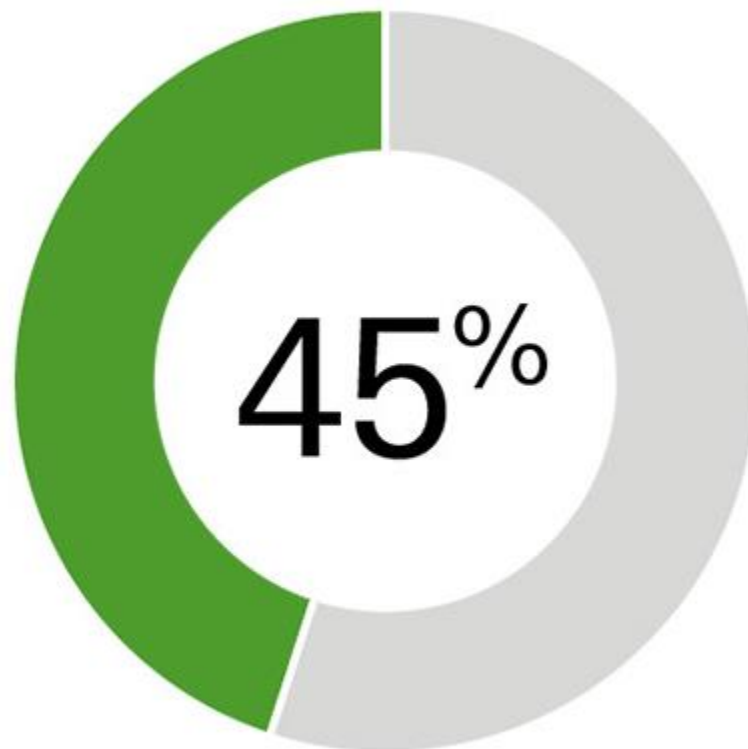


علم بهتر است یا ثروت ؟



کاری که هر از گاهی انجام می دهیم ، زندگی ما رو نمی سازد
، کاری که **دائما تکرار** می کنیم ، زندگی ما را می سازد.





امور روزانه بر اساس عادت است

سه سوال مهم

سوال اول

کسی رو می شناسید که **عاداتی** را **تغییر** داده ؟ یک **عادت سخت**

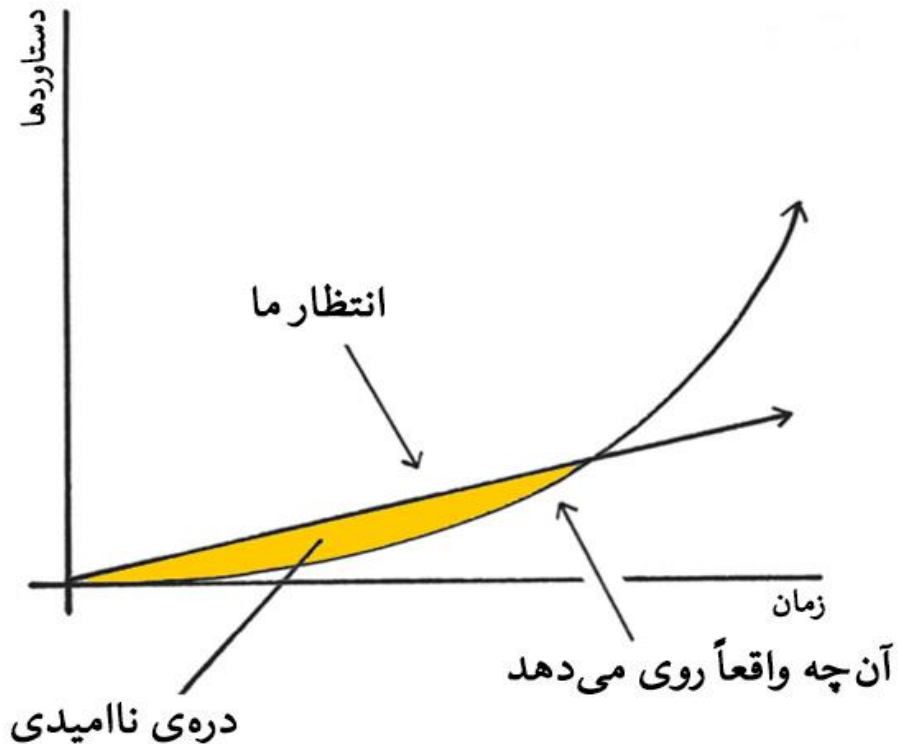
سوال دوم

با ضرب المثل : « **ترک عادت** موجب **مرض** است » چقدر موافقی؟

سوال سوم

به نظر شما می توانیم یک **عادت قوی** را **ترک** کنیم ؟

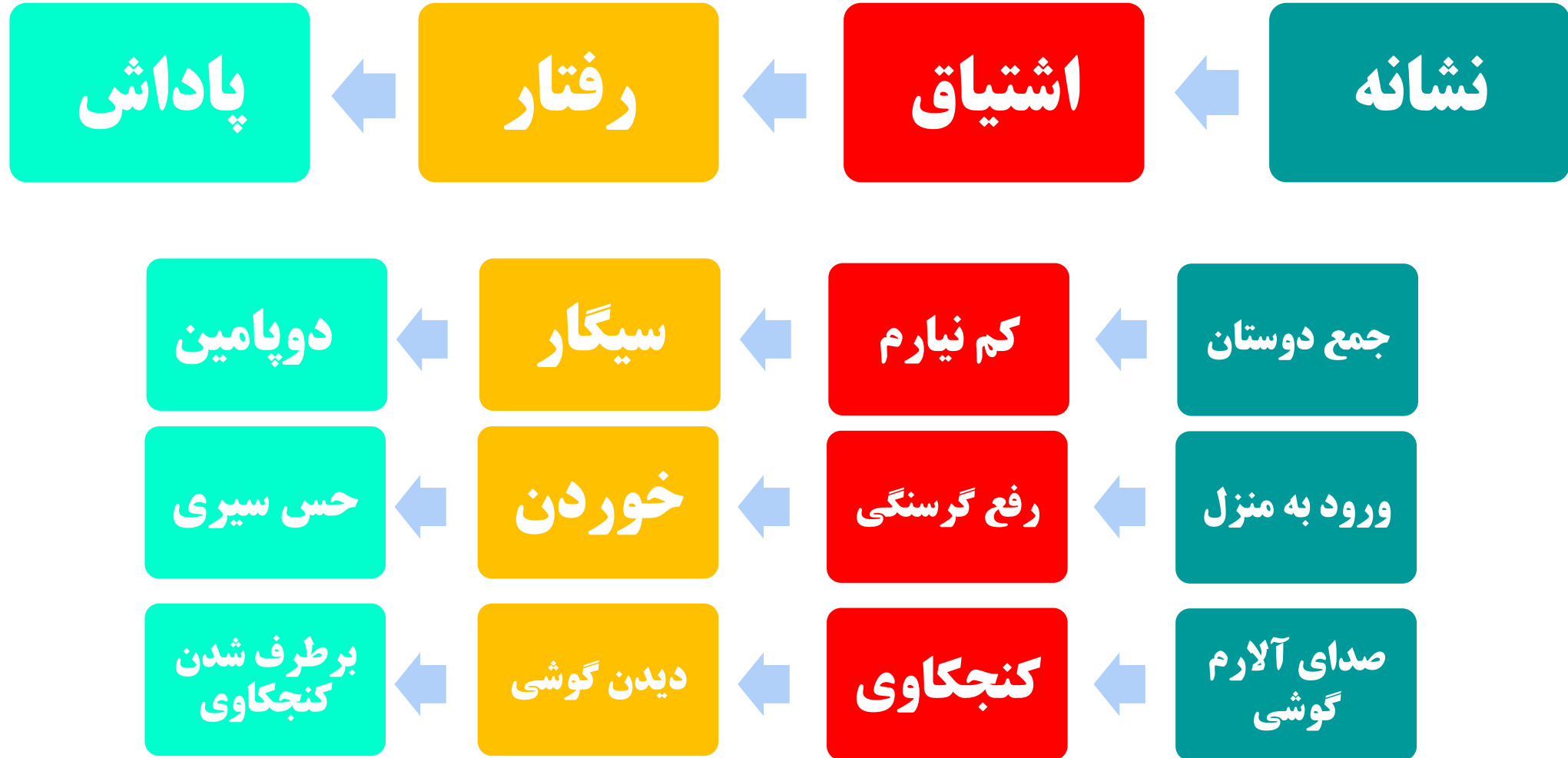
ابتدا به اندازه ای که **زحمت** می کشیم **پاداش** نمی گیریم
 بعد به اندازه ای که **پاداش** می گیریم **زحمت** نمی کشیم



ساخت یک عادت جدید چقدر زمان می برد ؟



چرخه عادت



حالا شما یک **عادت** خودتان را طبق این چرخه بسازید ؟



**نشانه
اشتیاق
رفتار
پاداشی**

قانون هب

نورون هایی که با هم **فعال** می شوند

به هم **متصل** می شوند

چای + قند

چای شیرین + نان و پنیر

در زدن + اصغر آقا

خانه + آرامش

شرکت + گوشی



نشانه

اولین بخش

از چرخه عادت

قانون اول

نشانه واضح تر شود ← ساخت عادت

نشانه مخفی شود ← ترک عادت

نمونه هایی از **نشانه** ها :

۱- مکان

۲- زمان

۳- رفتار

۴- احساس

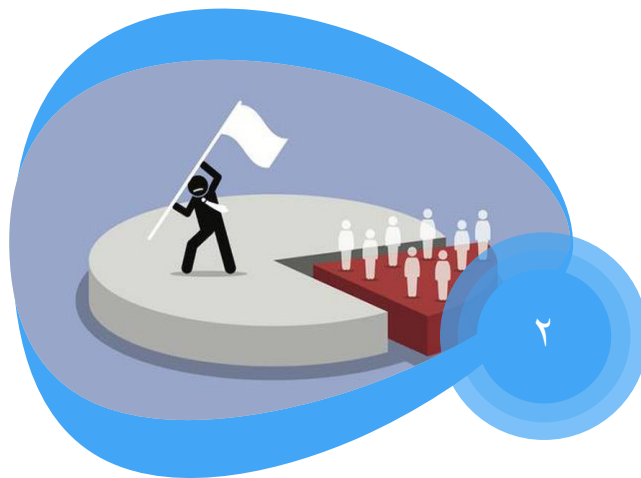
۵- اتفاق

۶- افراد

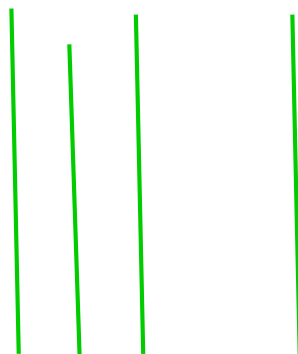
اطرافیان تاثیر گذار



الگو



اکثریت



نزدیکان

تکنیک کمکی برای اینکه احتمال انجام کاری را ۲ برابر کنیم

کی؟

کجا؟

چه کاری؟

قانون دوم

جذابیت بیشتر ← ساخت عادت

جذابیت کمتر ← ترک عادت

اشتیاق

دومین بخش
از چرخه عادت

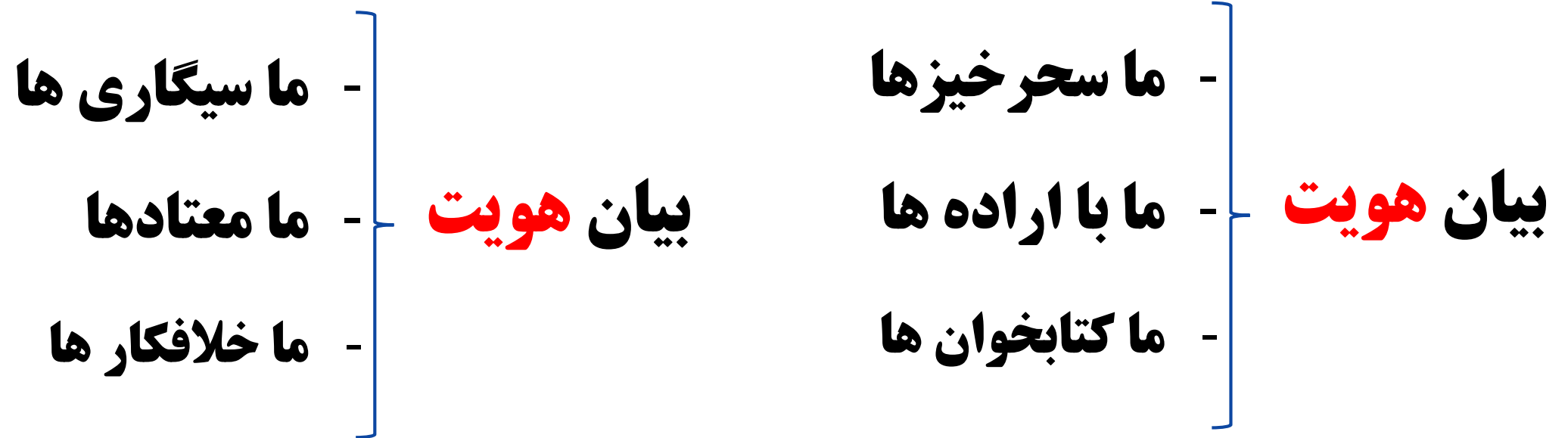
اشتیاق ترکیب کاری که دوست داریم با کاری که قراره انجام بدهیم

همراه با یک دوست برای ورزش



یادآوری فواید و نتایج کار





هر رفتار کوچک یک رأی به کسی است که می خواهید باشید



تکنیک کمکی :

هر کاری که می خواهید انجام دهید ۲۰ ثانیه زودتر انجام دهید
هر کاری که نمی خواهید انجام دهید ۲۰ ثانیه دیرتر انجام دهید



قانون سوم

رفتار را ساده کن

- لیوان آب کنار دستت باشه
- کتاب روز میز
- فلش آموزشی داخل ضبط ماشین

رفتار را سخت کن

- گوشی بیرون اتاق
- سیگار داخل خانه نباشد
- غذاهای ناسالم نخر

رفتار

سومین بخش
از چرخه عادت

تکنیک کمکی :

بعضی امور **یکبار** تصمیم هستند

قطع یک دوستی



ساخت یک دوستی



رفتن به یک **دوره** خوب



پاک کردن نرم افزار



قانون چهارم

پاداش را **بیشتر** کن ← ساخت عادت



پاداش را **کمتر** کن ← ترک عادت



پاداش

چهارمین بخش
از چرخه عادت

تصویری کردن فر آیند (روش تماس برای فروش)



پاداش خوب به خودتان بدهید . (بعد از ورزش شکلات داغ !)



نمونه پاداش :

- استراحت
- ارتباط با یک دوست خوب
- یک میوه یا آبمیوه طبیعی
- دیدن یک فیلم خنده دار



نردبان موفقیت را به دیوار اشتباه تکیه ندهید



تکنیک کمکی :

لطفا خودتان را بیشتر دوست داشته باشید



اراده کم

اراده زیاد

انجام بدھیم

آماتوری

مہارتی

انجام ندھیم

عادتی

اعتیادی

هدف این سمینار ساخت عادت های آماتوری ست



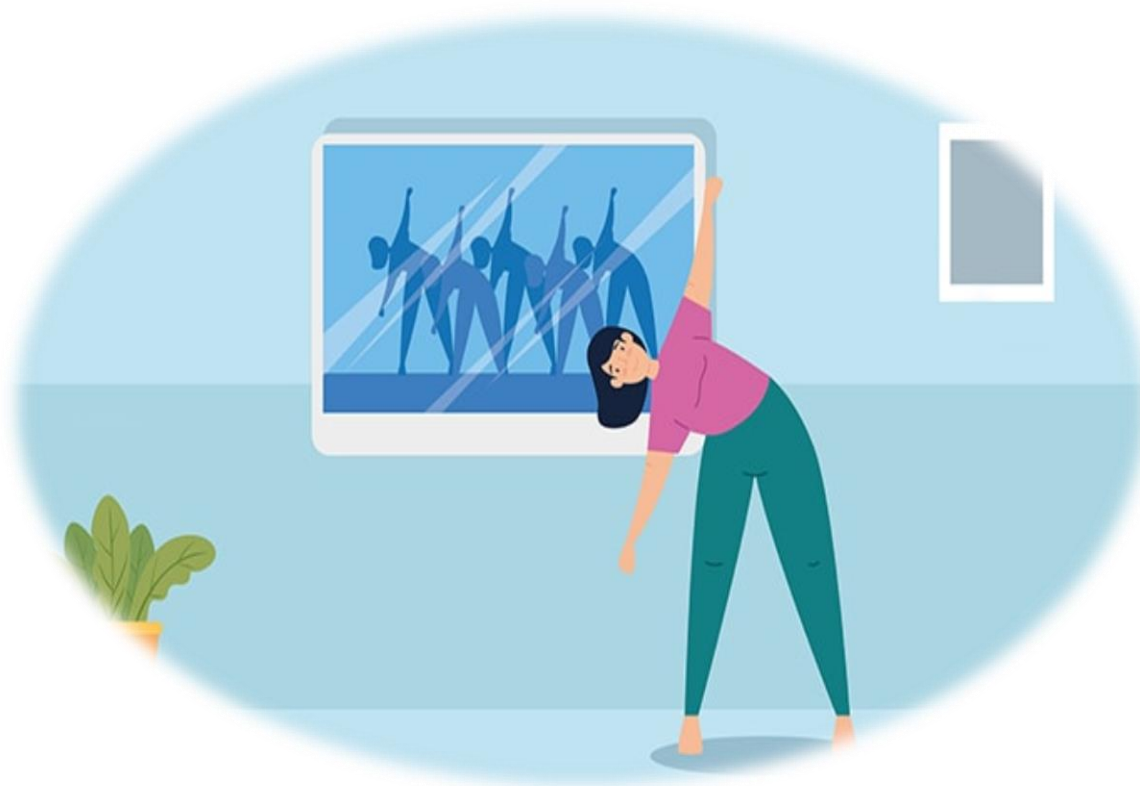
راز های ساخت عادت های آماتوری

مقاومت صفر 

تکرار 

Repeating
تکرار

مشخصات یک رفتار با مقاومت صفر



احمقانه به نظر می رسد



درک دشواری صفر



از بیان آن خجالت می کشید

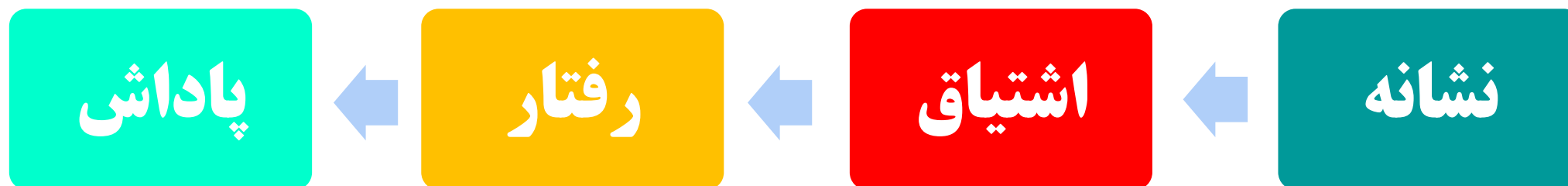


زمان بسیار کوتاه



همین الان یک عادت‌ی که دوست دارید بسازید را بنویسید

چرخه ساخت این عادت چیست ؟



اگر نتوانستیم چه؟

۲ دلیل عمده دارد :

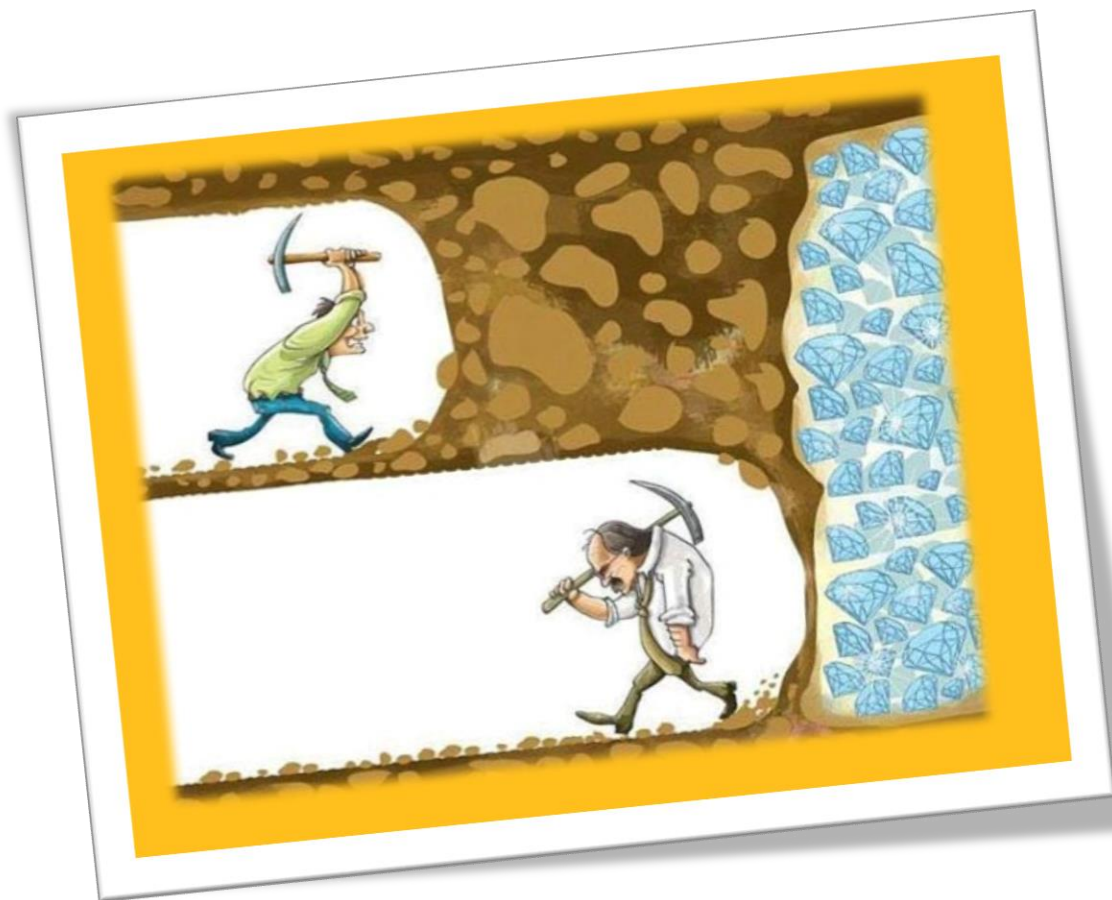
یا تفاوت کار **صفر** نیست



یا **نشانه** زیاد **تکرار** می شود



نکات مهم



دفعات تکرار باید یکی باشد



محل شان هم باید یکی باشد



نشانه مصنوعی نسازید



حداکثر ۳ عادت آماتوری همزمان



یک اتفاق عجیب

اگر درست انجام بدهید ۵ روزه عادت ساخته می شود



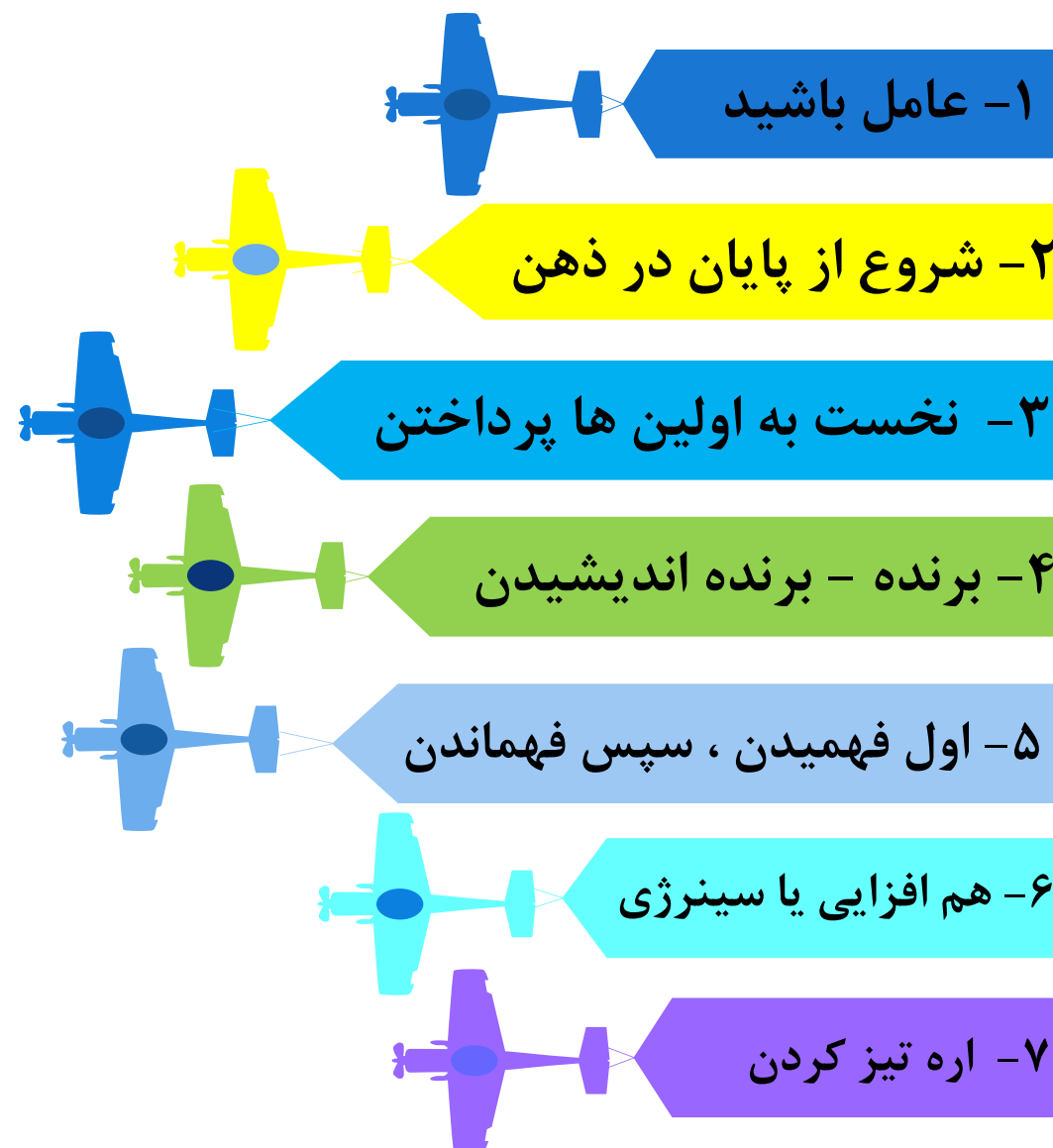
چطور به خودمان پاداش بدهیم؟



**بزرگترین مزیت عادت های آماتوری این ست که
بهانه ای برای انجام ندادن نداریم**



۷ عادت مردمان موثر



✓ آدرس پیج اینستاگرام: @khorashadizadeh.ho

✓ آدرس سایت: www.khorashadizadeh.com

✓ شماره تماس: ۰۵۱۳۷۶۷۸۴۷۰

✓ شماره واتساپ: ۰۹۱۵۲۴۷۱۵۸۰

ارتباط با ما

از حضور و توجه شما عزیزان سپاسگزارم
به امید دیدار شما عزیزان در سمینار و وبینارهای بعدی
"امیدوار باشید و امیدبخش"

