

سه کلیک



۵ راهکار برای افزایش و بهبود
نظم و انضباط (Discipline)

3CLICK.COM

سه کلیک



• خودتان را تشویق کنید

وقتی نظم و انضباط داشتید، تلاش خود را به رسمیت بشناسید. مثلا اگر کاری را با وجود اینکه نمی خواستید انجام دادید، خود را تشویق کنید.

3CLICK.COM

سه کلیک



• خودتان را در آینده تصور کنید

گاهی نتایج نظم و انضباط در کوتاه مدت دیده نمی شوند. برای حفظ انگیزه، تصور کنید آینده شما با نظم و انضباط داشتن چگونه خواهد بود.

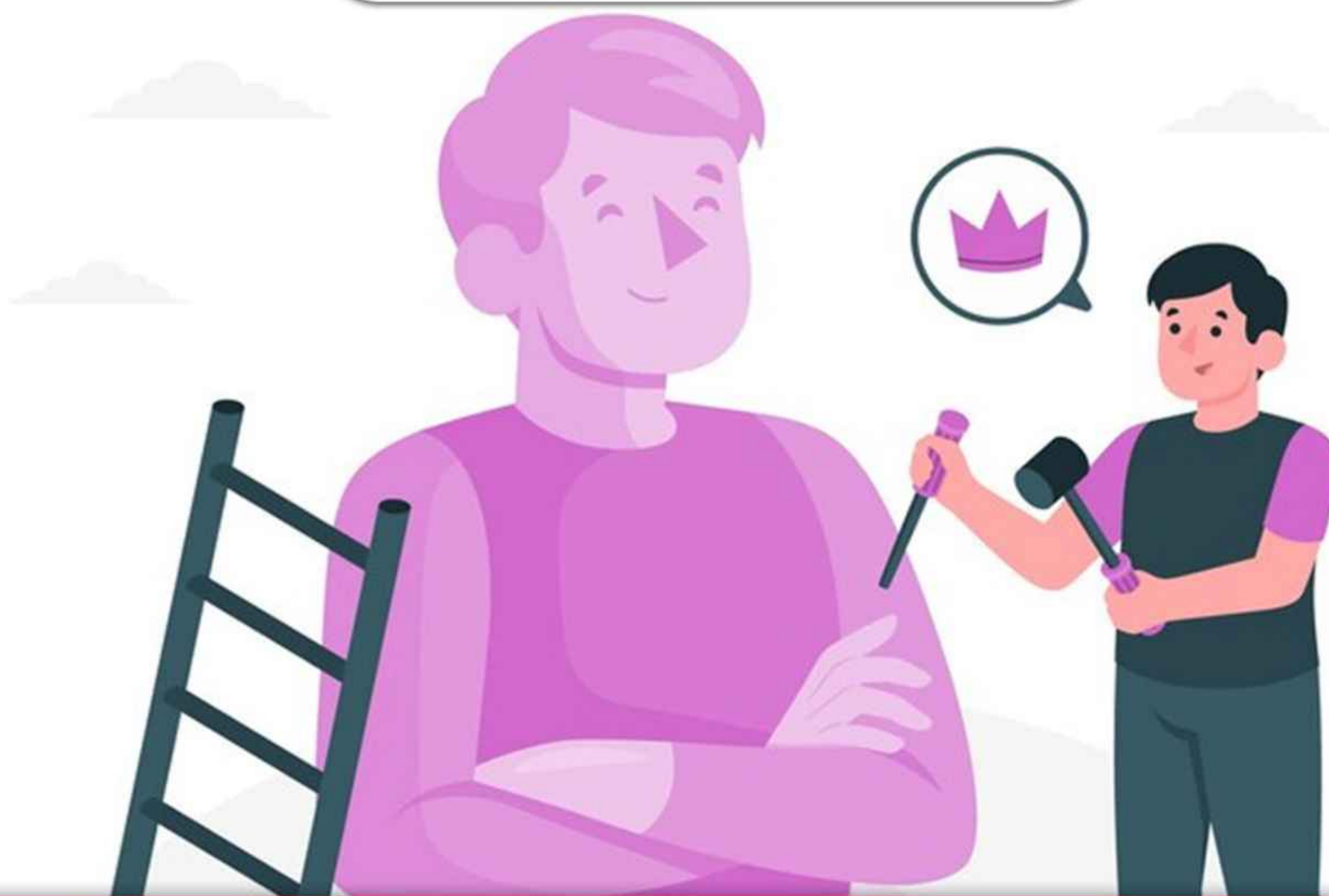
سه کلیک



• برای هر شرایطی برنامه داشته باشید

گاهی ممکن است نتوانید روند منظم تان را ادامه دهید. می توانید برای اتفاق های غیر منتظره، راهکارهایی پیش بینی کنید تا در صورت بروز، سریع تر به مسیرتان بازگردید.

سه کلیک



• خودتان را جای الگویتان بگذارید

همه ما برای داشتن برنامه های منظم الگوهای داریم. در شرایط سخت تصور اینکه «اگر الگوی من جای من بود چه کار می کرد» می تواند کمکتان کند

سه کلیک



• عضله نظم و انضباط خودتان را تقویت کنید

خودتان را در شرایطی قرار دهید که می توانید نظم و انضباط داشته باشید. این تمرینی برای تقویت عضله نظم و انضباط است و شما را برای چالش های بزرگتر آماده میکند.

3CLICK.COM