



# کارهاتو به سیستم تبدیل کن

این واک بهت کمک میکنه  
اهمال کاری و تنبلی رو کمتر کنی

واک (ه)

توسط: امین رحمتی  
زمان آموزش 1 دقیقه و 11 ثانیه



کارهاتو به سیستم تبدیل کن

یکی از کارهایی که میتونی انجام بدی برای اینکه اهمال کاری و تنبلی رو بزاری کنار، سیستم سازی کنی کارهای کوچک روزانت رو کارهایی که هر روز داری انجامشون میدی، کارهایی که هر روز در موردشون فکر میکنی، مثلاً اینکه صبح زود پا شدم مسواک برنم یا نزنم؟ صبحانه چی بخورم؟ سعی کن اینها برنامه ریزی شده باشه، سعی کن مثلاً مسواک اگه میخواهی بزنی هر روز بزنی، اگه میخوای توی ماشین بشینی و یک عادت خاص داری آن رو تبدیل به سیستم کن که دیگه قرار نباشه در موردش فکر کنی.

بهتر بگم که با این کار داریم از قدرت اراده خودمان می کاهیم و در جای دیگری که باید تصمیمات بهتری در روز بگیریم و اراده بیشتری به کار بگیریم اونجا نمیتونیم آنطوری که باید باشیم.

پس سیستم سازی کن روزت رو، هفته ات رو، ماهت رو تا دیگه قرار نباشه در موردش فکر کنی و شاید قرار باشه خیلی از کارها رو بسیاری به دیگران.

 **AmiinRahmati**



**www.AminRahmati.com** 