

امیرعلی باقری  
bahlgeral.com

# سرفصل های

# دوره جهش

## برنامه‌ریزی و سبک زندگی:

سبک زندگی چیست؟

چطور تعادل مناسب خویش را در زندگی ایجاد کنیم؟

زندگی و سبک زندگی متعادل شامل چه جنبه‌هایی است؟

چه فاکتور‌هایی هستند که ما را کنترل می‌کنند؟

برنامه‌ریزی چیست؟

چطور برای زندگی کردن برنامه‌ریزی کنیم نه برای زنده ماندن؟

چرا همیشه از کارهایمان عقب هستیم؟

چه چیز‌هایی نمی‌گذارند به برنامه‌هایمان برسیم؟

برنامه‌ریزی را از کجا و چطور شروع کنیم؟

روتین چیست؟

چه روتین‌هایی برای زندگی من مناسب است؟

بهتر است روتین صبحمان شامل چه مواردی باشد؟

چطور خواب بهتری داشته باشم؟

چطور برنامه غذایی مفیدی برای خودمان ایجاد کنیم؟

**مهم‌ترین دلیلی که باید برنامه‌ریزی بابت آن داشته باشیم چیست؟**

چطور سریعتر به اهدافمان برسیم؟

با کارهای پیش‌بینی نشده چطور برخورد کنیم؟

چطور انرژی روزانه خودمان را تامین کنیم؟

عادت‌ها چه هستند و چطور شکل می‌گیرند؟

چابکی چیست و چطور در دنیای مدرن خودمان را با سرعت روز وفق دهیم؟

قطب‌نمای زندگی ما چه چیزهایی هستند؟

چرا با اینکه برنامه‌ریزی داریم و با برنامه جلو می‌رویم گاهی حالمان بد است؟ (ارزش‌ها)

چه چیزی تاب آوری ما را در لحظات سخت زیاد می‌کند؟ (ارزش‌ها)

انواع ارزش‌ها چه هستند؟

من با ارزش‌هایم انتخاب می‌کنم یا با حماقت؟

چرخه من (امیرعلی بهلگردی) پیشرفت چطور کار می‌کند؟

برای ساختن یک زندگی مرفه از کجا باید شروع کنیم؟

## روانشناسی برنامه‌ریزی و توسعه فردی:

آیا می‌توانیم تغییر کنیم؟

مغز چطور تغییر می‌کند؟

چطور به کمک هوش مثبت ذهن و افکارمان را مدیریت کنیم؟

هوش مثبت چیست؟

نمره هوش مثبت ما چند است؟

چه عواملی در ما هوش منفی ایجاد می‌کنند؟

موانع ایجاد هوش مثبت در ما چه چیزهایی هستند؟

چطور در خودمان هوش مثبت ایجاد کنیم؟

شخصیت چیست؟

یک شخصیت روانی سالم چه ویژگی‌هایی در خودش دارد؟

تعریف اعتماد به نفس و عزت نفس چیست؟

چطور خودمان را بهتر بشناسیم؟ (لیست + تحلیل سوالات خودشناسی)

مسئولیت‌پذیری چیست و چطور آن را در خودمان ایجاد کنیم؟

چرا در زندگی رنج می‌بریم و این رنج‌ها را چطور کاهش دهیم؟

چه عواملی عزت نفس ما را سرکوب می‌کنند؟

افراد با عزت نفس چه ویژگی‌هایی دارند؟

آدم‌های خاکستری چه کسانی هستند؟

خودشیفتگی چیست؟ آیا ما خودشیفتگی داریم؟

چطور خودشیفتگی سالم در خودمان ایجاد کنیم؟

چطور با افراد خودشیفته برخورد کنیم؟

طرحواره‌های ناسازگار زندگی چه مواردی هستند؟ (۱۸ طرحواره جفری یانگ)

فرایند کلی برون‌یافت از طرحواره‌ها چیست؟

## هدفگذاری تصمیم‌گیری و معنای زندگی:

هدفگذاری چگونه است؟

چرا باید هدفگذاری کنیم؟

در چه حوزه‌هایی در زندگی باید هدف داشته باشیم؟

چه عواملی مانع هدفگذاری ما می‌وند؟

هدف، چشم‌انداز و رسالت چه هستند و چه تفاوت‌هایی دارند؟

کدام یک از ۳ گانه هدف، چشم‌انداز و رسالت برای ما مناسب است؟

چطور سه‌گانه هدف، چشم‌انداز و رسالت را در زندگی‌مان ایجاد کنیم؟

هدفگذاری را از کجا شروع کنیم؟

اهدافمان را از کجا پیدا کنیم؟

اهداف ما دقیقاً باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

چطور درست و غلط را در زندگی تشخیص دهیم؟

با احساس عدم قطعیت چیکار کنیم؟

چطور متوجه بشویم اهداف درستی انتخاب کرده‌ایم؟

معیارهای منطقی و احساسی هدفگذاری چه چیزهایی هستند؟

اهداف ما باید چه عملکردی داشته باشند؟

چطور اهدافمان را به برنامه‌ریزی تبدیل کنیم؟

چطور هدفگذاری را برای خودمان راحت کنیم؟