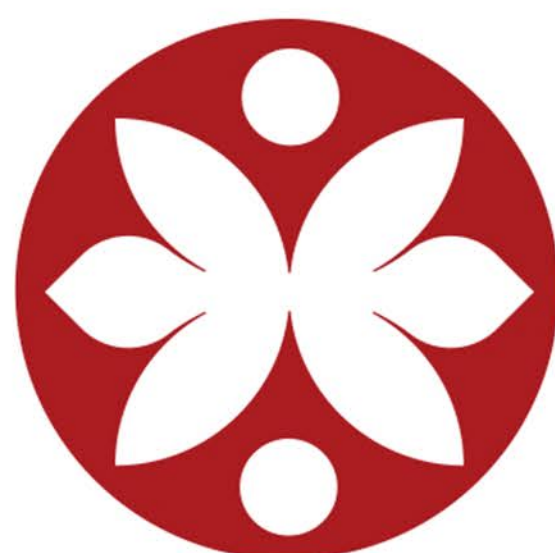




YOGIBASH

Mindful Living Foundation

چک لیست زندگی آگاهانه و جامع



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



INFO@YOGIBASH.COM

چک لیست زندگی آگاهانه و جامع

زمانی را صرف تامل در هر بخش از زندگی خود کنید و لطفاً دو سوال ارائه شده در هر بخش را توضیح داده و در مورد آنها تامل کنید.

۱. سلامت جسمی

آیا عادت‌های روزانه‌ام از انرژی و شادابی بدنم حمایت می‌کنند؟

آیا به نیازهای بدنم مانند حرکت، استراحت و تغذیه آگاه هستم؟

۲. سلامت ذهنی و عاطفی

آیا زمانی را برای پرورش وضوح ذهنی و تعادل عاطفی اختصاص می‌دهم؟

آیا می‌توانم احساسات دشوار را به روشی سالم تشخیص داده و تنظیم کنم؟



۳. باورها و ارزش ها

آیا اعمال و انتخاب هایم با باورها و ارزش های اصلی ام هماهنگ و همسو هستند؟

آیا با کنجکاوی و پذیرش دیدگاه های جدید با زندگی برخورد می کنم؟

۴. سلامت و خود- مراقبتی

آیا به طور فعال به نگرانی ها یا علائم مربوط به سلامتی رسیدگی می کنم؟

آیا خودمراقبتی را به روشی انجام می دهم که انرژی و شادابی مرا بازگرداند و تجدید کند؟

۵. روابط

آیا روابط من بر پایه اعتماد، ارتباط و احترام متقابل بنا شده است؟

آیا من آگاهانه به نحوه حضور خود در ارتباطاتم با دیگران توجه می کنم؟



۶. رفاه مالی

آیا مدیریت مالی‌ام به گونه‌ای است که از ثبات و رشد حمایت کند؟

آیا عادات خرج کردن و پس اندازم، ارزش‌ها و اولویت‌هایم را منعکس می‌کنند؟

۷. کار و هدف

آیا در کار یا فعالیت‌های روزانه‌ام معنا و شادی پیدا می‌کنم؟

آیا احساس هدفمندی در نحوه مشارکت در جهان دارم؟

۸. ارتباط معنوی

آیا به تمرین‌ها یا باورهایی که به من آرامش درونی می‌دهند، متصل هستم؟

آیا فضایی برای خوداندیشی، مدیتیشن یا رشد معنوی ایجاد می‌کنم؟

۹. تفریح و شادی

آیا به طور منظم در فعالیت‌هایی که به من شادی و آرامش می‌دهند، شرکت می‌کنم؟

آیا به نحوه گذراندن وقت آزاد خود توجه می‌کنم تا مطمئن شوم که به من انرژی می‌دهد؟

۱۰. جامعه و مشارکت

آیا به طور فعال در جامعه خود به روش‌های معنی‌دار مشارکت می‌کنم؟

آیا احساس می‌کنم به جامعه‌ای حمایتی، پرانرژی، بالنده و الهام‌بخش متصل هستم؟

