



# YOGIBASH

## چک لیست زندگی آگاهانه و جامع



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



OM@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 ارزش‌ها

آیا اعمال و انتخاب‌هایم با باورها و ارزش‌های اصلی‌ام هماهنگ و همسو هستند؟

آیا با کنجکاوی و پذیرش دیدگاه‌های جدید با زندگی برخورد می‌کنم؟

### ۴. سلامت و خود-مراقبتی

آیا به طور فعال به نگرانی‌ها یا علائم مربوط به سلامتی رسیدگی می‌کنم؟

آیا خودمراقبتی را به روشی انجام می‌دهم 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 می‌کنم؟



## ۶. رفاد مالی

آیا مدیریت مالی ام 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؟

