

برنامه روزانه اصولی و کاربردی

زمان	فعالیت	توضیحات
۶:۱۵ - ۶:۴۵	مدیتیشن و برنامه ریزی	۱۰ دقیقه تنفس عمیق + تعیین ۳ اولویت روز
۶:۴۵ - ۷:۳۰	ورزش صبحگاهی	پیاده روی، یوگا یا تمرینات سبک
۷:۳۰ - ۸:۰۰	صبحانه	پروتئین (تخم مرغ)، غلات کامل و میوه
۸:۰۰ - ۱۱:۰۰	کار/مطالعه متمرکز	تکنیک پومودورو (۵۰ کار + ۱۰ استراحت)
۱۱:۰۰ - ۱۱:۱۵	استراحت و میانوعده	آجیل خام، میوه یا ماست طبیعی
۱۱:۱۵ - ۱۳:۰۰	ادامه کارهای مهم	تمرکز بر پروژه ها یا درس
۱۳:۰۰ - ۱۴:۰۰	ناهار و استراحت	غذای سبک با سبزیجات و پروتئین (مثلاً مرغ)
۱۴:۰۰ - ۱۶:۰۰	کارهای روتین	پاسخ به ایمیل ها و تماسها
۱۶:۰۰ - ۱۶:۳۰	استراحت	چای سبز + حرکات کششی

۱۶:۳۰ - ۱۸:۰۰	توسعه فردی/خانواده	مطالعه کتاب یا وقت گذراندن با خانواده
۱۸:۰۰ - ۱۹:۰۰	شام	شام سبک (سوپ یا سالاد پروتئینی)
۱۹:۰۰ - ۲۰:۳۰	فعالیت‌های مورد علاقه	ورزش یا تفریح با دوستان
۲۰:۳۰ - ۲۱:۳۰	آماده‌سازی خواب	دوری از گوشی + دوش آب گرم
۲۲:۰۰	خواب	خواب ۷-۸ ساعته

نکات کلیدی

- ⌚ **اوج بهرهوری:** ۸:۰۰ صبح تا ۱۱:۰۰ ظهر را به سختترین کارها اختصاص دهید.
- 🧘 **استراحت‌های کوتاه:** هر ۱/۵ ساعت یک استراحت ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشید.
- 📝 **بررسی روزانه:** موفقیت‌ها و نقاط بهبود را هر شب یادداشت کنید.

یادداشت‌های روزانه

موفقیت امروز: _____
نکته بهبود فردا: _____