

چک لیست ۵ دقیقه‌ای تغییر انرژی

☐	۱. نفس برای تعادل	☐	۶. مرورِ به دستاوردِ کوچک
چشم‌هاتون رو ببندین، ۴ ثانیه نفس‌تون رو بکشید داخل ریه‌ها، ۴ ثانیه نگه دارید و در عرض ۶ ثانیه نفس رو خارج کنید. ۳ بار این کار رو تکرار کنید.		به چیزی که اخیراً انجام دادید، فکر کنید (مهم نیست چقدر کوچک بوده) و بهش افتخار کنید.	
☐	۲. دیدتون رو عوض کنید	☐	۷. جادوی موسیقی
برید بیرون یا جای نشستنتون رو توی خونه عوض کنید. جزئیات زیبایی رو که اطرافتون هست، پیدا کنید، یکیش رو انتخاب و بهش توجه کنید.		یه آهنگ بذارید که دلتون می‌خواد باهاش برقصید یا بخونید. اجازه بدین بدنتون باهاش حرکت کنه. رهایی رو به خودتون هدیه بدید.	
☐	۳. وضعیت بدن‌تون رو درست کنید	☐	۸. به اقدامِ محبت‌آمیز
شونه‌هاتون رو بدید عقب، چونه‌تون رو بالا بگیرید و صاف بایستید. ایستایی بدن پیام منتقل میکنه و بدن شما به ذهن‌تون میگه که آماده‌اید برای تغییر انرژی.		یه پیام تشکر و قدردانی سریع برای یه نفر بفرستید. سخاوت، حال شما رو همون لحظه عوض میکنه.	
☐	۴. انفجار شکرگزاری	☐	۹. مرتب کردنِ دقیقه‌ای
۳ چیزی که همین الان بابت‌شون شکرگزار هستید رو لیست کنید؛ چه بزرگ و چه کوچک. همه حداقل ۳ چیز برای قدردانی دارن. پس اگه سخته پیداشون کنی بیشتر جدی بگیر.		یه فضای کوچیک (میز کارتون، کُشو، کیف، حتی گالری گوشی یا قسمت پیام‌ها) رو پاکسازی و تمیز کنید تا یه حس نظم فوری پیدا کنید.	
☐	۵. دیدن بازتاب خودتون در آینده	☐	۱۰. تأیید و هم‌سویی
چشم‌هاتون رو ببندین و شادترین و راضی‌ترین شکل خودتون در آینده رو تصور کنید. برای ۳۰ ثانیه اون رو واضح ببینید. هر چی جزئیات بیشتر، بهتر.		با صدای بلند بگید: "من برای اتفاقات خوب آماده‌ام." ۳ بار تکرار کنید. شاید اولش به نظر بی‌معنی و مسخره بیاد ولی بعد از اینکه انجامش میدین معجزه‌اش رو متوجه میشین.	

چک لیست ۵ دقیقه‌ای تغییر انرژی

☐ ۱۵. ممنوعیت خبری همین حالا چند کانال خبری که مداوماً چک میکنید رو از روی شبکه‌های اجتماعی‌تون حذف کنید و به خودتون قول بدید که به مدت ۱ روز یا بیشتر هیچ اخباری رو از هیچ منبعی چک نمی‌کنید (نه پیام، نه وب‌سایت، نه شبکه‌ی اجتماعی).	☐ ۱۱. یه جرعه طبیعت یه لیوان آب بردارید و در حالی که به چیزی از طبیعت (یه گیاه، آسمون یا یه گل) نگاه می‌کنید، آرام و آهسته ازش بنوشید. سعی کنید تمرکزتون فقط روی همین ۲ عمل باشه.
☐ ۱۶. کشش برای رهایی دست‌هاتون رو بالای سر به حالت کشش دربیارید، به چپ و راست بچرخید و سینه‌تون رو باز کنید، اینطوری تنش‌های نگه داشته شده مقداری آزاد میشن.	☐ ۱۲. حواس‌تون رو فعال کنید یه شمع با بوی خوب روشن کنید یا یه اسانس شاداب‌کننده (مثل مرکبات یا نعناع) توی محیط پخش کنید و عمیقاً نفس بکشید.
☐ ۱۷. ۵ الی ۱۰ دقیقه حالت هواپیما گوشی‌تون رو برای ۵ الی ۱۰ دقیقه بذارید روی حالت هواپیما (Airplane Mode) و بذاریدش یه جای دیگه. این عمل رو بدون اینکه به پیام‌ها یا اعلان‌های از دست رفته فکر کنید، انجام بدید.	☐ ۱۳. استراحتِ خنده یه خاطره‌ی خیلی بامزه رو به یاد بیارید یا به عکسی نگاه کنید که لبخند رو به لب‌تون میاره. این استراحت شما رو از موقعیت فعلی‌تون میکشه بیرون و لحظه‌های شاد از یاد رفته‌تون رو یادآوری میکنه براتون.
☐ ۱۸. ذهنِ شفاف نگرانی‌هایی که توی ذهن‌تون می‌چرخه رو بنویسید، بعد کاغذ رو مچاله کنید و دور بندازید.	☐ ۱۴. فقط ۳۰ ثانیه زل بزن همین الان سرتون رو از روی اسکرین بردارید و بالا بگیرید و به دورترین نقطه‌ای که می‌بینید (مثلاً بیرون از پنجره، یا دورترین دیوار اتاق) زل بزنید. این کار رو بدون هیچ فکری، فقط برای ۳۰ ثانیه انجام بدید.

امیدوارم این چک لیست دقیقاً همونی باشه که لازم داشتید و حالتون رو بهتر کنه (:

درباره مجموعه مینیمال شیم

مجموعه مینیمال شیم اولین مجموعه تخصصی با محوریت مینیمالیسم و زندگی مینیمالیستی در ایران که از سال ۱۴۰۰ فعالیت خودش رو آغاز کرده و با گسترش فعالیت هاش در بخش های مختلف آموزشی، سبک زندگی، توسعه فردی و لایف کوچینگ سعی در گسترش و توسعه مهارت های شخصی و اجتماعی برای رسیدن به زندگی بهتر و آزادانه ای که به نظر میرسه حق طبیعی تک به تک ما انسان هاست داره. پادکست های صوتی و تصویری، مجله دیجیتالی؛ که به صورت گاهنامه منتشر میشه، برنامه های یوتیوبی مینیمال شیم، وبلاگ با مقالات متعدد تالیفی و ترجمه شده، ویدیوهای آموزشی، مشاوره فردی، تولید آثار اختصاصی و... بخشی از فعالیت های کنونی مجموعه مینیمال شیم رو در بر میگیره که همگی در حیطه مینیمالیسم و زندگی مینیمالیستی هستن و در جهت تلاش و تمرینی برای خلق زندگی بهتر و به سبک زمین تولید و ارائه میشن. اعضای مجموعه مینیمال شیم این مسیری که شروع کردن رو جز مسئولیت اجتماعی خودشون میدونن و به این وسیله از علاقه مندان دعوت میکنن که در صورت تمایل به جمع همراهان و تیم ما بپیوندن.

محصولات دیگه‌ای که تاکنون تولید کردیم:



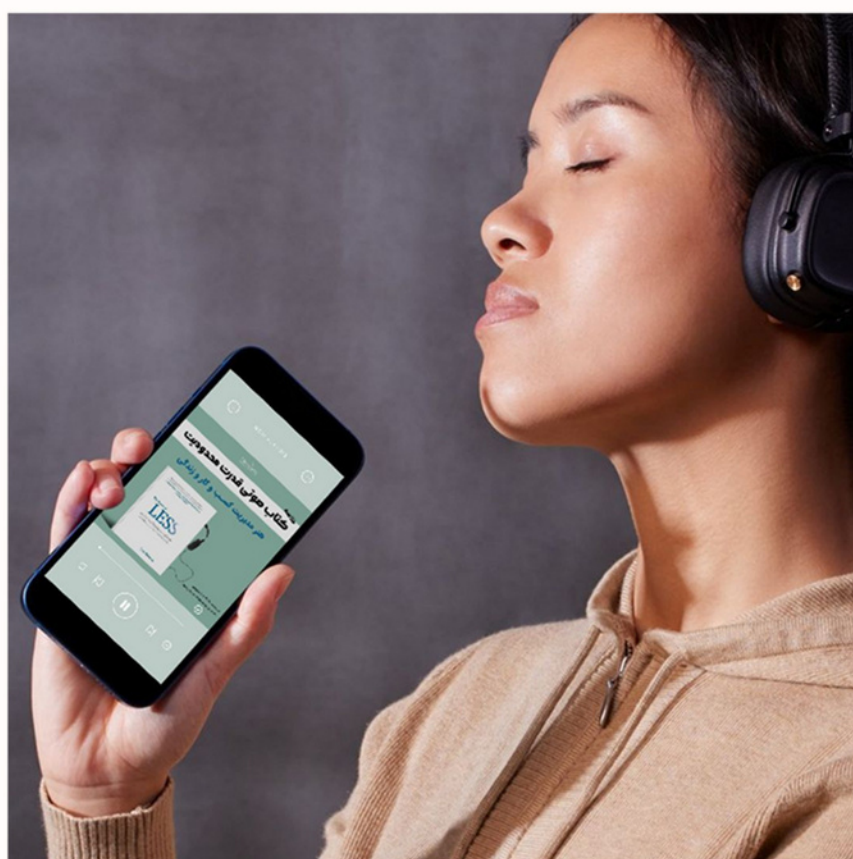
بسته راهنمای جامع زندگی مینیمالیستی

- + دوره آموزشی جامع مینیمالیست شدن
- + کتابچه راهنمای زندگی به سبک مینیمالیسم
- + چالش ۳۰ روزه مینیمالیستی
- + محبوب‌ترین کتاب‌های صوتی جهان
- در حیطه مینیمالیسم با ترجمه اختصاصی



چک‌لیست کمد کپسولی مینیمال

- + فرمول و راهنمای دقیق برای ساختن کمد کپسولی اصولی
- + پالت‌های متنوع رنگی؛ راهنما برای استایل‌سازی شخصی مطابق با سلیقه فردی
- + فهرستی دقیق و کامل از ۴۸ تا ۶۰ آیتم ضروری و کاربردی برای راحتی انتخاب بر اساس کاربری



کتاب‌های صوتی مینیمال شیم

- (در حیطه زندگی ساده، مینیمالیسم و زندگی مینیمالیستی؛ تولید و ترجمه اختصاصی)

بسته موسیقی آلفا

- راهکاری مینیمال و همیشه در دسترس برای افزایش تمرکز، خلاقیت، بهره‌وری، بهبود خواب و مدیتیشن عمیق



مجلات مینیمال شیم

- بررسی فلسفه و طرز تفکر مینیمالیسم
- راهکارهای پاکسازی و ساده سازی محیط زندگی
- ادبیات و هنر مینیمالیسم، رسپی‌های مینیمال
- آموزش و معرفی تکنیک‌های رشد و توسعه فردی
- مصاحبه و گفتگو با افراد موفق در حیطه مینیمالیسم و مینیمالیست‌ها