

دانلود کتاب تختخوابت را مرتب کن فارسی

دانلود کتاب

صبح‌ها چطور روز خود را آغاز می‌کنید؟ آیا برای رسیدن به موفقیت، باید صبح‌ها کار خاصی انجام داد؟

پژوهشی که در سال 2025 انجام شد، نشان داد که افرادی که روز خود را با انجام یک کار مشخص آغاز می‌کنند، تمرکز بالاتری در طول روز دارند.

چند سال پیش، زمانی که درگیر کارهای زیادی بودم، متوجه شدم که ذهنم بی‌نظم شده است. یک روز، توصیه‌ای شنیدم: "اولین کار روز را درست انجام بده".

در کتاب تختخوابت را مرتب کن، نویسنده توضیح می‌دهد که "اگر روز را با موفقیتی کوچک آغاز کنید، بقیه‌ی روز نیز بهتر پیش خواهد رفت".

از آن روز، تصمیم گرفتم هر صبح، قبل از هر کاری، تختخوابم را مرتب کنم. همین تغییر ساده، احساس کنترل بیشتری بر زندگی‌ام ایجاد کرد.