



چالش های میسوگی پیشنهادی ما

پیام بهرام پور

بعد از مطالعه کتاب «بحران آسایش» احتمالاً دنبال ایده‌های اجرایی برای میسوگی بگردید. ما کار رو برای شما آسون کردیم و در ها دسته بندی، یه عالمه چالش براتون در نظر گرفتیم که میتونید اجرا کنید. امیدواریم چالش‌ها رو با موفقیت پشت سر بذارید و بیشتر از یک نفر باشید

راستی در پیج اینستاگرام **«بیشتر از یک»** همیشه آموزش‌های جدید داریم

<https://www.instagram.com/bishtarazyek>

۱. چالش های فیزیکی سنگین

- ☐ دویدن یک ماراتن کامل.
- ☐ شرکت در یک مسابقه ورزشی رسمی.
- ☐ شنا در مسافت طولانی (مثلاً ۱ کیلومتر).
- ☐ بالارفتن از پله های یک ساختمان ۲۰ طبقه برای چند بار پیایی.
- ☐ ماندن در حوضچه آب یخ (۰°).
- ☐ حمل یک کوله پشتی ۲۵ کیلویی برای ۱۰ کیلومتر.
- ☐ بیرون رفتن با لباس آستین کوتاه در هوای سرد.
- ☐ حمل یک سنگ ۲۰-۲۵ کیلویی با دست، در مسافت ۸-۱۶ کیلومتر.
- ☐ بالا رفتن معادل ارتفاع اورست (۸,۸۴۸ متر) روی پله یا تپه محلی.
- ☐ روز هر روز ۱۰۰ شنا سوئدی + ۱۰۰ اسکوات + ۱۰ بارفیکس ۱۰۰.

۲. سختی های استقامت، نظم و بدن-ذهن

- ☐ روزه گرفتن طولانی.
- ☐ سحرخیزی ساعت ۵ صبح برای یک ماه.
- ☐ روز هر روز ساعت ۵ صبح بیدار شدن و ۵ کیلومتر دویدن ۱۰۰.
- ☐ نخوردن شکر و قند مصنوعی به مدت یک ماه.
- ☐ خاموش کردن موبایل برای ۷ روز کامل.

۳. طبیعت، تنهایی و مواجهه در محیط باز

- ☐ ۴۸ ساعت سکوت کامل در طبیعت، بدون موبایل و بدون حواس پرتی.
- ☐ یک ریتريت مدیتیشن در طبیعت یا مرکز رسمی.
- ☐ رفتن به یک شهر دیگر با کمترین امکانات و طی کردن مسیرهای سخت آن.
- ☐ رفتن به مکان متروکه/ناشناخته (ایمن) و مدتی ماندن در آن.
- ☐ حمل سنگ در کوهستان (مورد ۴۴ اصلی).

۴. چالش های ذهنی، فلسفی و شناختی

- ☐ ۱۰ ساعت تمرکز روی یک سؤال مهم زندگی.
- ☐ ۱۰ ساعت مطالعه یک موضوع بسیار دشوار و نوشتن خلاصه شخصی.
- ☐ نوشتن ۱۰ صفحه درباره خودت در یک روز.
- ☐ نوشتن «نامه ۱۰ صفحه ای» به نسخه آینده خودت، در یک روز.
- ☐ ۳ ساعت نگاه کردن به یک منظره ثابت بدون حرکت و بدون فکر کردن.
- ☐ یک روز کامل زندگی کردن طبق یک ارزش واحد (مثلاً صداقت یا شجاعت).

۵. اجتماعی، ارتباطی و شکستن اضطراب اجتماعی

- ☐ انجام یک گفت‌وگوی سخت با یکی از عزیزانت که همیشه تعلل کردی.
- ☐ یک روز کامل صحبت کردن با غریبه‌ها—حداقل ۲۰ مکالمه واقعی.
- ☐ حضور در فضاهاى دو نفره به صورت تنهایی (کافه، سینما، رستوران...).
- ☐ گفت‌وگو با ۳۰ غریبه در یک روز دربارهٔ یک موضوع مشترک.
- ☐ درخواست کمک از ۱۰ غریبه و کمک کردن به ۱۰ غریبه.
- ☐ رفتن به یک رستوران تنها و صحبت با ۵ نفر غریبه.
- ☐ تلاش برای «نه شنیدن» از ۵ نفر در یک روز.
- ☐ سخنرانی ۲۰ دقیقه‌ای در جمع—بدون آمادگی قبلی.

۶. هویتی، روانی، خروج از منطقه امن

- ☐ مواجهه با یک ترس بزرگ: نوشتن همهٔ ترس‌ها و انتخاب سخت‌ترین یکی و رویارویی یک‌روزه.
- ☐ امتحان کردن یک مهارت که همیشه از آن فرار کرده‌ای (رقص، آواز، بازیگری...).
- ☐ تست کردن یک «حالت رفتاری جدید» برای یک روز (جسورترین یا آرام‌ترین نسخه).
- ☐ رفتن به یک رویداد فرهنگی که هیچ شناختی از آن نداری.
- ☐ انجام کاری که سال‌ها عقب انداخته‌ای، اما به شکل سخت‌تر از حالت معمول.
- ☐ نوشتن «اعتراف‌نامه زندگی» (Life Confession).
- ☐ بخشش واقعی یک نفر که سال‌ها در دل تو مانده.

۷. سفر، تجربه، تغییرات بزرگ زندگی

- ☐ سفر گروهی همراه با افراد جدید.
- ☐ سفر تنهایی.
- ☐ مهاجرت یا جابه جایی (تغییر مکان زندگی).
- ☐ عوض کردن شغل یا ورود به مسیر کاملاً جدید.

۸. نوشتن، پالایش، رهاسازی روانی

- ☐ نوشتن ۱۰۰ نامه دست نویس تشکر و ارسال آن ها.
- ☐ نوشتن ۱۰ نامه عذرخواهی به افرادی که قبلاً آزرده اند و ارسال آن ها.
- ☐ ۱۰ روز هر روز یک عمل خیر ناشناس انجام دادن، بدون اینکه به کسی بگویی.
- ☐ ۴ روز روزه رسانه های اجتماعی + اخبار + تلویزیون.
- ☐ ۳ روز کاملاً بدون آینه زندگی کردن.

۹. رشد فردی و مهارت آموزی

- ☐ یادگرفتن یک مهارت کاملاً جدید و سخت.
- ☐ ۱۰ روز پیاپی هر روز یک کتاب کامل خواندن.

۱۰. مالی-اقتصادی

- ☐ یک ماه خرید صفر.
- ☐ خرج کردن یک مبلغ معنادار برای یک کار خیر بزرگ.
- ☐ قطع خرید آنلاین برای ۳۰ روز.
- ☐ ۶۰ روز بدون هیچ هزینه غیرضروری.
- ☐ انتخاب یک بدهی قدیمی و تسویه فوری آن.
- ☐ پس انداز مبلغ مشخصی در ۳۰ روز با قطع تمام تجملات.

اگه دنبال آموزش های رایگان بیشتر هستید که طرز فکر، درآمد، کسب و کار و زندگی شما رو توسعه بده، از لینک زیر به صفحه محصولات رایگان هدایت میشد
شک نداریم که از رایگان بودن این دوره ها تعجب خواهید کرد

<https://www.yek.be/chfree>

