

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۵:۴۰ - طلوع آفتاب: ۵:۳۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۸ - اذان مغرب: ۳۳:۱۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸ ▼ ۳۱	▲ ۳۶ ▼ ۲۹	▲ ۳۳ ▼ ۳۱	▲ ۴۱ ▼ ۲۹	▲ ۳۸ ▼ ۲۸	▲ ۴۳ ▼ ۲۶	▲ ۴۱ ▼ ۲۹	▲ ۴۱ ▼ ۲۹

سبک زندگی

بهترین برنامه برای شروع یک روز خوب



شروع یک روز خوب برای ارتقای سطح زندگی خودتان بسیار مهم و ضروری است، چندین راه و پیشنهاد ویژه برای شروع کردن یک روز خوب وجود دارد.

همه شما باید یاد بگیرید که چگونه افکار خود را نظم و ترتیب ببخشید تا بتوانید در هر جنبه از زندگی اتفاقات خوبی را تجربه کنید. اگر به دنبال راهکاری هستید که سطح زندگی خود را ارتقا دهید، باید مراقب افکار تان باشید.

۱۱ مرحله برای شروع یک روز خوب:

باید یاد بگیرید یک سیستم روتین روزانه برای موفقیت داشته باشید که برای انجام آن باید راهکارهای زیر را در پیش بگیرید:

مرحله اول: ذهن خود را آرام کنید
باید یاد بگیرید ذهن تان را از افکار استرس زا آرام کنید. مدتی قرض و بدهی را فراموش کنید و مکالمه های سخت و استرس زا را کنار بگذارید تا ذهنتان را آرام کنید.

مرحله دو: قدرشناسی خود را ابراز کنید
اجازه دهید که ذهن شما روی قدرشناسی تمرکز کند، توجه خود را به چیزهای ناآرام در زندگی جذب نکنید.

مرحله سه: چیزهای مثبت بخوانید
اگر می خواهید زندگی خوبی و پر

از آرامشی را احساس کنید و انگیزه داشته باشید، به خواندن چیزهای مثبت بپردازید و دیدگاه خود را به زندگی ارتقا دهید.

مرحله چهار: برای روز خود برنامه سختگیرانه نداشته باشید
در روزهای عادی و زمانیکه مسئولیت جدی خاصی ندارید بهتر است برای انجام کارهایتان برنامه ای جدی و ساعت کاملاً مشخصی نداشته باشید زیرا اگر نتوانید کارهایتان را سر ساعت انجام دهید، دلستر می شوید و این گونه کارتان برای شروع یک روز فوق العاده بسیار سخت خواهد بود. برای برنامه ریزی لیستی از کارهای اصلی و فرعی درایتان آماده کنید و بر اساس اولویت بندی آنها را انجام دهید.

مرحله پنجم: اهداف خود را مرور کنید
اهداف چیزهایی مانند آرزوهایتان می باشد. بنابراین باید سعی کنید انگیزه خود را بالا ببرید، آن ها را ثبت و ضبط کنید، به خودتان یادآوری کنید که برای آینده چه هدفی دارید.

مرحله هفتم: ارزش آفرینی کنید
برای داشتن یک روز فوق العاده و افزایش اعتماد به نفس ارزش آفرینی

کنید. ارزش آفرینی می تواند در هر کاری خلاصه شود فقط کافیتست حس خوبی را به شما منتقل کند.

مرحله هشتم: پس از بیدار شدن از خواب به چیزی فکر نکنید
برای اینکه روز خوبی را آغاز کنید، با آرامش از خواب بیدار شوید و زمان برخاستن از خواب به چیزی فکر نکنید و تصمیم انجام کاری را نگیرید. برای برنامه ریزی روز بعد حتماً شب قبل این کار را انجام دهید.

مرحله نهم: نفس عمیق بکشید
نفس عمیق کشیدن ضربان قلب تان را تنظیم، استرس تان را کمتر و سیستم ایمنی بدن تان را تقویت می کند. پس نفس عمیق بکشید و این ورزش را هر روز ۳ بار به در صورت داشتن وقت هر ۵ دقیقه یکبار تکرار کنید.

مرحله دهم: از چیزهای دیگر الهام بگیرید
مثلاً یک ویدیوی آنلاین پیدا کنید که باعث انگیزه دادن به شما شود و تاثیر مثبتی روی احساسات تان بگذارد.

مرحله یازدهم: فقط شروع کنید
زمانی که ناسا موشک را پرتاب کرد، مفهومی که از آن استفاده می کردند این بود که فقط باید کار را شروع کنیم، به سمت جلو برویم تا یک راهی برای رسیدن به موفقیت سراسر راهمان باز شود. شما نیز باید همین روش را در پیش بگیرید. که قطعاً موفق خواهید شد.

کاریکاتور



عکس روز

توانی که پرستیدنت خطایی نیست و گر خطاست مرا از خطا بایی نیست درون خاک، دلم می تپد هنوز اینجا به جز صدای قدم های تو صدایی نیست فردا اگر بدون تو باید به سر شود فرقی نمی کند شب من کی سحر شود شمعی که در فراق بسوزد سزای اوست بگذار عمری تو سراپا هلد شود زنج فراق هست و امید وصال نیست این هست و نیست کاش که زیر و زیر شود رازی نهفته در پس حرفی نگفته است مگذار درد دل کنم و درد سر شود ای زخم دلخراش لب از خون دل ببند دیگر قرار نیست کسی باخبر شود موسیقی سکوت صدایی شنیدنی است بگذار گفتگو به زبان هنر شود



آخر این قصه بیابان است... مازندران

آیا میدانیدهای جالب غذاها

- آیا می دانید عسل تنها غذای طبیعی است که هرگز خراب نمی شود؟
- آیا می دانید پاپ کورن توسط سرخپوستان آرتک ابداع شده است؟
- آیا می دانید سیب برای جلوگیری از خواب از قهوه مؤثرتر است؟
- آیا می دانید برنج ماده غذایی اصلی ۵۰٪ از جمعیت جهان است؟

تقریباً همه انسان ها در برابر سختی ها مقاومت می کنند، اما اگر می خواهید شخصیت یک انسان را آزمایش کنید، به او قدرت بدهید "آبراهام لینکلن"

چهارشنبه ۸ شهریور ۱۴۰۲، ۱۳ صفر ۱۴۴۵، ۳۰ آگوست ۲۰۲۳، شماره ۴۲۸۶ (۱۶۷۰ دوره جدید) قیمت ۹۰۰۰ تومان

سالن زیبایی مونس
Beauty Salon

اصلاح و ابرو - وکس صورت
کوپ مو - براشینگ - شینیون
فدسات ناخن (مانیکور و پدیکور - ژل لاک)
میکاپ
انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)
آمیزه و بالیاژ
انواع کراتین و ریباندینگ
انواع ویتامینه و امیا کننده مو
لیفت مژه و ابرو
پاکسازی پوست (معمولات کینو و مری کور فرانسه)

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵ | تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه رسانه ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروراید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۲۰۱
eghtesadekish@yahoo.com

برای شما نیک می پنداریم

املاک نیک

گروه مشاورین املاک
REAL ESTATE GROUP
نیک NIK

خرید

فروش

اجاره

آینده ای روشن در سرمایه گذاری و فرصتی تکرار نشدنی

ساختمان میلاد، طبقه دوم، واحد ۷

علی الهی
مسعود موسوی
امیر عبد الهی
عباس مظفری
امین محمودی
محمد صالحی

۰۹۳۴۷۶۹۴۹۴۴
۰۹۳۴۷۶۸۱۴۱۰
۰۹۱۲۱۱۳۶۱۷۲
۰۹۳۴۷۶۹۹۸۷۷
۰۹۳۴۷۶۹۱۴۴۲
۰۹۳۴۷۶۸۳۰۳۲

۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه با شما هستیم