



چیزهای کوچکی که زندگی تان را تغییر می دهد

برخی عادات در سال جدید قابل تغییرند که می توانید از تغییراتی که در اینجا برای تان آورده ایم شروع کنید.

برخی عادات در سال جدید قابل تغییرند که می توانید از تغییراتی که در اینجا برای تان آورده ایم شروع کنید.

به گزارش جام جم سرا ، شاید هنگامی که بخواهید دست به تغییری در زندگی تان بزنید، احساس کنید فشار زیادی روی شماست. خواه این تغییر، کاهش وزن شما باشد یا ورود به شغلی جدید یا سرمایه گذاری تجاری پر خطر یا حتی خانه تکانی های بهاره، همه اینها شاید تغییراتی باشند که به شدت علاقه مند به انجام شان هستید اما شروع به تغییر سخت است.

با این وجود، لازم نیست مراحل افراطی، بزرگ و گسترده ای را انجام دهید. اغلب مواقع تغییرات کوچک و ساده بهترین مسیرهای پیش رو به سمت جلو هستند. این تغییرات پایدار، با ثبات و قابل کنترل هستند و به این صورت نیست که پس از تلاش های متعدد از روی بی علاقهی آنها را رها کنید.

بهار وقت نو شدن است، زمانی برای تولد دوباره، زمان تغییر و شروعی تازه. همانگونه که درختان رخت و لباس کهنه خود را دور می ریزند و از نو شروع می کنند به جوانه زدن، آدمی نیز باید رفتارهای کهنه خود را دور بریزد و همه چیز را از اول شروع کند.

برخی عادات در سال جدید قابل تغییرند که می توانید از تغییراتی که در اینجا برای تان آورده ایم شروع کنید.

زنگ هشدار ساعت تان را نیم ساعت زودتر کوک کنید

هرگز 24 ساعت زمان شبانه روز برای کسی که قصد شروع چیزهای جدیدی را دارد کافی نیست. خیلی وقت ها هنگامی که می خواهید دست به تغییر و شروع دوباره بزنید زمان کم می آورید. شاید بخواهید نوشتن زمانی را آغاز کنید، شروع به تمرین های روزانه کنید یا به دنبال زمانی برای دعا یا مراقبه هستید.

پس چطور است به جای اینکه تلاش کنید برنامه های تان را اصلاح کنید و تغییر دهید یا دستاوردهای عظیمی داشته باشید، زنگ هشدار ساعت تان را فقط نیم ساعت زودتر کوک کنید؟ فقط نیم ساعت زمان بیشتر در اول صبح و پیش از رفتن به سر کار می تواند فرصتی باشد که تغییرات زیادی در زندگی تان ایجاد کنید.

قبل از خوردن شام 20 دقیقه پیاده روی کنید

همه می دانید که ورزش چه نقش مهمی در سلامت و به تبع آن در زندگی فردی شما دارد، مخصوصا زمانی که موضوع مربوط به افزایش میزان انرژی و کاهش احتمال ابتلا به انواع بیماری های جدی و خطرناک است اما چند نفر از شما واقعا به فکر برنامه ریزی و مدیریت این مهم در زندگی تان هستید که ورزش را تبدیل به بخش مداومی از زندگی خودتان کنید؟ چیزهای کوچکی که موجب ایجاد تغییر در زندگی می شوند

به جای اینکه در سال جدید به دنبال روالی باشید که بیش از حد به آن مشتاقید (که کلا برای بیشتر از یک هفته هم دوام نمی آورد) به دنبال تغییرات ساده تری باشید که بتوانید به انجام آن پایبند بمانید؛ هر روز بیست دقیقه پیش از صرف شام پیاده روی کنید. می توانید به فروشگاه های محلی تان سری بزنید که سبزیجات تازه یا نان گرم بخرید یا به سادگی می توانید در کوچه های اطراف خانه تان قدم بزنید.

یک بطری آب روی میزتان بگذارید

حتما شنیده اید که هر فرد به صورت میانگین روزانه باید 6 تا 8 لیوان آب بنوشد، اما آیا واقعا به این توصیه عمل می کنید؟ آیا پس از اینکه صبح یا بعدازظهر بدن تان از کم آبی رنج می برد، هنگامی که تشنه بودید آب خوردید؟

یکی از ساده ترین ترفندهایی که می توانید برای نوشیدن آب بیشتر به کار ببرید این است که همیشه یک بطری آب روی میز کارتان یا هر جایی که هستید (مانند ماشین) در دسترس خود قرار دهید زیرا اگر آب نوشیدنی در دسترس تان باشد راحت تر می توانید به صورت مرتب آب بنوشید.

کنترل تلویزیون را کنار بگذارید و در عوض کتاب بخوانید

تماشای تلویزیون هیچ اشکالی ندارد اما برای بسیاری از ما تماشای تلویزیون تبدیل به یک فعالیت پیش فرض شده است. این خیلی راحت است که به خانه بروید، روی مبل لم بدهید و مستقیم و بدون هیچ فکری تلویزیون را روشن کنید.

اگر این کار عادت است که سعی به ترک آن دارید، کنترل تلویزیون را جای دیگری بگذارید. مثلاً کنترل را در کمد یا قفسه ای که بالا و دور از دسترس است بگذارید. با این کار شما مجبور خواهید بود برای تماشای تلویزیون تصمیمی جدی بگیرید نه اینکه از روی عادت صرف آن را روشن کنید. چیزهای کوچکی که موجب ایجاد تغییر در زندگی می شوند

حتی می توانید از این هم فراتر بروید و کتابی که مدت هاست می خواهید آن را بخوانید یا هر چیز دیگری که می خواهید زمان تان را صرف آن کنید، کنار مبل بگذارید.

در محل کار، غذای خانگی با خود ببرید

آیا می خواهید پول پس انداز کنید یا غذای سالم بخورید؟ آیا از اینکه نیمی از زمان ناهارتان را در انتظار تحویل سفارش غذای تان می گذرانید خسته شده اید و به سته آمده اید؟ پس ناهار خودتان را از خانه با خود ببرید.

اینکه غذا را در منزل درست کنید هم هزینه کمتری برایتان دارد و هم زمان کمتری از وقت شما را می گیرد. با این کار، خو بمی دانید که دقیقاً چه چیزهایی درون غذای شماست و می توانید به دلخواه خودتان میزان چربی و کالری که می خواهید در غذای تان باشد را هم کنترل کنید.

لامپ های پرمصرف خانه تان را با لامپ های کم مصرف جایگزین کنید

آیا از عدم سازگاری تان با محیط زیست رنج می برید؟ بسیاری از ما می خواهیم سهم هر چند کوچکی در حفظ محیط زیست سیاره مان داشته باشیم اما شاید ندانید که باید از کجا شروع کنید. یکی از ساده ترین قدم ها این است که از لامپ های استاندارد و کم مصرف استفاده کنید که با این کار در مصرف انرژی صرفه جویی کنید. استفاده از این لامپ ها نه تنها برای محیط زیست بهتر است بلکه به این طریق در صورت حساب قبض برق تان نیز صرفه جویی کرده اید.

اگر قبلاً از لامپ های کم مصرف استفاده کردید و به دلیل قیمت یا نور ضعیفی که داشتند از آنها راضی نبودید، یک بار دیگر امتحان کنید چرا که تکنولوژی به صورت چشمگیری در حال پیشرفت است. چیزهای کوچکی که موجب ایجاد تغییر در زندگی می شوند

از کسی تشکر کنید

این رفتار چیز کوچکی است که شاید فکر کنید بسیار سخت است و ارزش انجام دادن را ندارد اما باور کنید این رفتار ارزش زیادی دارد. هر روز از یک نفر تشکر کنید خواه آن فرد همکاران باشد، یا یک دوست یا عضوی از افراد خانواده. این شیوه رفتار تغییر مثبت و بزرگی در روابط و همچنین احساس خوشحالی شخصی شما ایجاد می کند.

خودتان فکر کنید. زمانی که برای انجام وظیفه یا مسئولیتی که به شما واگذار شده سخت تلاش کنید و دیگری بابت کارتان از شما تشکر و قدردانی کند، چه احساسی خواهید داشت؟ حتماً خیلی خوشحال می شوید و احساس می کنید کاری که انجام دادید ارزش تلاش را داشت و به چشم دیگری آمد.

اگر به همین طریق از دیگران نیز تشکر کنید دقیقا همین احساس قدردانی را به آنها منتقل می کنید.

امیدوارم در سال جدید با به کارگیری همین تغییرات کوچک بتوانید عادت های کوچک و بزرگی را در خود نهادینه کنید که در نهایت شما را به سمت زندگی بهتر و شادتری ببرد.

منبع : روزنامه آسیا