

خود را از زندگی تکراری رها کنید



برای اینکه در زندگی از تکرار و روزمرگی رها شویم، لازم است ترفندها و راهکارهایی را به کار ببریم، ترفندهای ساده‌ای که باعث می‌شود زندگی از روزمرگی فاصله گرفته و برای شما قابل تحمل تر و جالب تر به نظر آید.

برای اینکه در زندگی از تکرار و روزمرگی رها شویم، لازم است ترفندها و راهکارهایی را به کار ببریم، ترفندهای ساده‌ای که باعث می‌شود زندگی از روزمرگی فاصله گرفته و برای شما قابل تحمل تر و جالب تر به نظر آید.

1- روز بدون زمان: امروز ساعت مچی و ابزارهای نشان دهنده زمان را کنار بگذارید. به ساعت درونی خود اعتماد کنید. در واقع هنگامی که در زندگی به طرح‌ها و برنامه‌ها، تقویم، ساعت، دقیقه و ثانیه‌ها فکر می‌کنیم، بیشتر احساس استرس و اضطراب می‌کنیم. بنابراین با دوری از آنها، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت. در واقع امروز با یک اقدام ساده، نگاه تازه‌ای به زندگی پیدا خواهید کرد.

2- روز تعویض مکان: در اداره، سر میز غذا، داخل قطار یا مقابل تلویزیون، فرقی نمی‌کند، هر جا که قبلاً می‌نشستید، امروز باید عوض شود. یک تغییر مکان کوچک کافی است که شما عادات خود را کنار بگذارید و از تکراری بودن رها شوید.

3- روز تعویض نقش: در واقع شما می‌توانید برای تغییر نقش خود در زندگی در ارتباط با دیگران کارهایی انجام دهید که قبلاً انجام نمی‌دادید. برای مثال امروز می‌توانید دوست خود را به مکانی دعوت کنید که قبلاً نرفته بودید. بنابراین رابطه شما از حالت همیشگی خود بیرون خواهد آمد.

4- روز دوستانه: شما امروز می‌توانید بیشتر از دوستی‌های خود مراقبت کنید. مثلاً اگر برای مدتی طولانی از یکی از دوستانتان بی‌خبرید، امروز با او تماس بگیرید.

5- روز بدون شکایت و انتقاد: نگاه منفی و بد به زندگی را کنار بگذارید. معمولاً داشتن نگاه منفی به همه چیز از عادت به فکرهای منفی نشأت می‌گیرد. پس کنید. هنگامی که احساس ناراحتی می‌کنید یا می‌خواهید شکایت یا انتقاد کنید، یک لبخند بزنید و نگاه خود را تغییر دهید و نگاه مثبتی داشته باشید.

6- روز بدون مسائل مالی: امروز به مسائل مالی فکر نکنید. بلکه ممکن است اتومبیل شما احتیاج به بنزین داشته باشد یا باید خرید کنید. وقتی شما زیاد به مسائل مالی خود فکر می‌کنید دچار ناراحتی و استرس می‌شوید. امروز آسوده به کارهای دیگران بپردازید این باعث می‌شود دنیا را با دید دیگری ببینید.

7- روز فکر کردن به مسائل دیگر: امروز به آدم دیگری تبدیل شوید و به خانواده و دوستان و آشنایان خود کمک کنید. به این صورت عادات خود و یکنواختی زندگی تان را فراموش کنید. بنابراین احساس خواهید کرد که زندگی شما با همیشه متفاوت است.

8- روز مطالعه روزنامه و مجلات متفاوت: امروز بر خلاف روزهای دیگر روزنامه‌ای را که معمولاً نمی‌خواندید، بخريد و بخوانید یا یک صفحه از روزنامه را که هیجان انگیزتر است بخوانید. در این صورت افق دید خود را تحت تأثیر قرار دهید.

9- روز احساس کفایت: هر روز شما کارهایی داشتید که همیشه در حال انجام آن بودید اما امروز به خود بگویید که به اندازه کافی خوب است و انعطاف پذیر باشید. امروز به مسائل دیگر فکر کنید و با هر روز متفاوت باشید.

10- روز لباس‌های جدید: امروز به خود نگاهی بیندازید. لباسی بپوشید که تاکنون از آن استفاده نمی‌کردید امروز لباس‌هایی بپوشید که از نظر خود و اطرافیان متفاوت باشد.
منبع: روزنامه ایران