

۱۰ تغییر کوچک که تفاوتی بزرگ ایجاد میکند

وقتی می‌خواهید چیزی را در زندگی‌تان تغییر دهید، به نظر سخت می‌آید. چه ۲۵ کیلو کم کردن از وزن‌تان باشد، چه تغییر کار، شروع یک بیزنس جدید یا خانه‌تکانی، خودتان می‌دانید که باید این تغییر را انجام دهید ولی شروع کردن خیلی سخت است.



وقتی می‌خواهید چیزی را در زندگی‌تان تغییر دهید، به نظر سخت می‌آید. چه ۲۵ کیلو کم کردن از وزن‌تان باشد، چه تغییر کار، شروع یک بیزنس جدید یا خانه‌تکانی، خودتان می‌دانید که باید این تغییر را انجام دهید ولی شروع کردن خیلی سخت است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان، چیزی که باید بدانید این است که لازم نیست از همان ابتدای کار تغییراتی بزرگ ایجاد کنید. تغییرات کوچک و ساده معمولاً بهترین راه برای پیش رفتن هستند چون پایدار و قابل‌کنترل‌اند و بعد از کمی تلاش برای آنها زود خسته نخواهید شد.

۱. ساعتان را نیم ساعت زودتر کوک کنید.

هیچ‌وقت وقت کافی در یک روز نخواهید داشت، مخصوصاً وقتی می‌خواهید کاری جدید شروع کنید. شاید دوست داشته باشید یک داستان بنویسید، ورزش کنید وقتی برای دعا و مدیتیشن بگذارید.

به جای اینکه برنامه روزانه‌تان را شلوغ کنید، چرا نیم ساعت زودتر از خواب بیدار نشوید؟ یک ۳۰ دقیقه اضافه همه چیز را درست خواهد کرد.

۲. قبل از شام ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.

همه ما می‌دانیم ورزش کردن تا چه اندازه مهم است، مخصوصاً برای بالا بردن سطح انرژی و پایین آوردن احتمال ابتلا به بعضی بیماری‌ها. ولی واقعاً چند درصد از ما تلاش می‌کنیم ورزش را به شکل یک عادت در زندگی‌مان درآوریم؟

به جای اینکه با یک برنامه سخت و طاقت‌فرسا شروع کنید که احتمالاً یک یا دو هفته هم بیشتر قدرت انجام آن را نخواهید داشت، به دنبال یک تغییر کوچکتر باشید: ۲۰ دقیقه پیاده‌روی در روز قبل از شام را به برنامه‌تان اضافه کنید. می‌توانید تا سوپرمارکت محل بروید و سبزیجات موردنیازتان را خریداری کنید یا چند دور داخل کوچه بالا و پایین بروید.

۳. همیشه یک بطری آب روی میزتان باشد.

احتمالاً بارها و بارها شنیده‌اید که باید روزی ۶-۸ لیوان آب بنوشید ولی آیا واقعاً آن را رعایت می‌کنید؟

یکی از ساده‌ترین روش‌های برای نوشیدن آب بیشتر در طول روز این است که همیشه یک بطری آب روی میز کارتان داشته باشید. اگر آب در دسترس‌تان باشد احتمال اینکه آن را بنوشید بیشتر خواهد بود چون خیلی وقت‌ها حتی با اینکه تشنه‌تان شده است، ولی برای آوردن آب تنبلی می‌کنید.

۴. ریموت کنترل تلویزیون را جایی مخفی کنید (و یک کتاب روی میز جلوی مبل‌تان باشد).

تماشا کردن تلویزیون هیچ اشکالی ندارد، ولی برای خیلی از ما تلویزیون به یک فعالیت همیشگی تبدیل شده است. خیلی ساده است که وقتی از سر کار به خانه می‌آیید، روی مبل لم دهید و بدون هیچ فکری ریموت کنترل تلویزیون را در دست بگیرید.

اگر می‌خواهید این عادتتان را تغییر دهید، ریموت کنترل تلویزیون را جایی دیگر بگذارید. آن را در یک کابینت یا طاقچه بالا و دور از دسترس مخفی کنید. به این ترتیب برای تماشای تلویزیون باید یک تصمیم جدی‌تر بگیرید.

می‌توانید یک کتاب هم روی میزتان داشته باشید که برایتان جایگزین تماشای تلویزیون شود.

۵. ناهارتان را برای سر کار بسته‌بندی کنید.

سعی دارید پول پس‌انداز کنید و سالم غذا بخورید؟ پس از خوردن ساندویچ‌های بیرون خودداری کرده و خودتان ناهارتان را آماده کنید.

اینکه خودتان در خانه برای خودتان ساندویچ درست کنید فقط چند دقیقه از وقتتان را می‌گیرد ولی در عوض هم هزینه کمتری داشته و هم می‌توانید از مواد غذایی سالم برای خودتان استفاده کنید و میزان چربی و پروتئین و کالری مصرفی‌تان را کنترل کنید.

۶. کافی‌شاپ رفتن‌هایتان را کمتر کنید.

خیلی از ما عادت داریم هر روز سر راهمان به محل کار صبحانه‌مان را از کافی‌شاپ‌ها تهیه کنیم. احتمالاً قبل‌ترها روزهایی که وقت برای درست کردن صبحانه نداشته‌اید، این کار را بعنوان تفریح و تنوع انجام داده‌اید ولی کم‌کم برایتان به شکل عادت درآمده است.

چند هزار تومان در روز شاید زیاد به نظر نرسد ولی طی یک سال مبلغ قابل‌توجهی خواهد شد. چرا همین پول‌هایی که هر روز برای قهوه یا صبحانه‌تان به کافی‌شاپ‌ها می‌دهید را در حسابی پس‌انداز نمی‌کنید تا ببینید آخر سال چطور مبلغ قابل‌توجهی برایتان می‌شود.

۷. به جای لامپ‌های معمولی از لامپ‌های کم‌مصرف استفاده کنید.

خیلی از ما دوست داریم کاری در جهت حفظ محیط زیست انجام دهیم ولی نمی‌دانیم از کجا باید شروع کنیم. یکی از ساده‌ترین راه‌ها این است که همه لامپ‌های مصرفی‌تان را با لامپ‌های کم‌مصرف جایگزین کنید. این لامپ‌ها نه تنها برای محیط زیست بهتر هستند، در پولتان هم صرفه‌جویی کرده و قبض برق‌تان تغییر چشمگیری خواهد داشت.

اگر در گذشته از این چراغ‌ها استفاده کرده ولی به خاطر کم بودن میزان نور آنها را کنار گذاشته‌اید، دوباره امتحان کنید، تکنولوژی آنها طی این چند سال پیشرفت شگرفی داشته است.

۸. لیستی از مواد غذایی موردنیازتان تهیه کنید.

آیا بیشتر از زمانی که باید در فروشگاه‌های مواد غذایی وقتی می‌گذارید؟ آیا بعد از این همه وقت گذاشتن وقتی به خانه می‌آیید می‌بینید بعضی چیزها را فراموش کرده‌اید؟

در این مورد کمی برنامه‌ریزی واقعاً کمکتان خواهد کرد. به چیزهایی که می‌خواهید در طول آن هفته بخورید فکر کنید و لیستی از مواد غذایی که لازم است بخرید تهیه کنید. فقط پنج یا ده دقیقه زمان می‌برد ولی در مقدار زیادی از وقتی که در فروشگاه‌ها تلف می‌کنید، صرفه‌جویی می‌کند.

۹. کارهایی که عقب می‌اندازید را انجام دهید.

همه ما خیلی کارها را عقب می‌اندازیم، چه یک تماس تلفنی باشد، چه مرتب کردن میز کارتان، برطرف کردن چنر مشکل کوچکی که در خانه وجود دارد و ...

اگر بدانید با انجام دادن همین کارهای کوچک و خط زدن آنها از لیست کارهای روزانه‌تان تا چه اندازه احساس خوبی پیدا می‌کنید، متعجب خواهید شد. هر روز یک کار را انتخاب کرده و انجامش دهید: شاید فقط چند دقیقه از وقتتان را بگیرد ولی بعد از یک یا دو هفته خواهید دید یک عالم از کارهایی که انرژی‌تان را می‌گرفت را انجام داده‌اید.

۱۰. از کسی تشکر کنید.

این تغییر آنقدر کوچک است که ممکن است تصور کنید اصلاً ارزش انجام دادنش را ندارد. ولی به ما اعتماد کنید، واقعاً ارزش را دارد. اینکه هر روز از کسی تشکر کنید، چه یکی از همکارانتان باشد، یا یکی از دوستان یا اعضای خانواده، تاثیر مثبت قابل‌ملاحظه‌ای بر روابط و شادی خودتان خواهد داشت.

به این فکر کنید که چقدر وقتی کسی زحمتی که کشیده‌ای را متوجه شده و قدردان آن باشد احساس خوبی به شما می‌دهد. با یک «متشکرم» گفتن ساده می‌توانید همان حس را به دیگران منتقل کنید.

شما چه تغییرات کوچک ولی موثر دیگری می‌شناسید که به این لیست اضافه کنید؟ نظراتتان را به لیست ما اضافه کنید.