



اعتماد به نفس و سلامت بیشتر با این عادت های روزانه ---

آزار دهنده ترین چیزی که یجورایی توهین آمیز هم به حساب میاد اینه که کسی ازتون بپرسه: جدیداً وزن اضافه کردی؟ مطمئناً هیچ کدوم از شما دوست ندارید این سوال رو از کسی بشنوید چون احساساتتون رو درگیر میکنه.

آزار دهنده ترین چیزی که یجورایی توهین آمیز هم به حساب میاد اینه که کسی ازتون بپرسه: جدیداً وزن اضافه کردی؟ مطمئناً هیچ کدوم از شما دوست ندارید این سوال رو از کسی بشنوید چون احساساتتون رو درگیر میکنه.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بدونیم، این سوال خواب شب و آرامش روز رو ازتون میگیره و باعث میشه اعتماد بنفس تون در محیط کار، دانشگاه، جامعه، جشن ها و خیلی جاهای دیگه کم بشه. همچنین افکار منفی رو به ذهنتون میاره.

می خوایم یه جورایی جلوی این افکار منفی رو بگیریم. پیشگیری بهتر از درمانه پس این عادت های روزانه رو دنبال کنید تا خودتون را از دردسر و مشکل دور کنید. هوس های غذایی تان را کنترل کنید

هیچ چیزی سخت تر از ترک و کنترل عادت های غذایی نیست به خصوص زمانی که پیتزا و برگر جلوی چشم باشد. هوس های غذایی تان را کنترل کنید! هر چه زودتر بهتر.

از نظر علمی ثابت شده است که برنامه غذایی سالم استرس را کاهش داده و روحیه را تقویت می کند. همچنین اضطراب را از بین برده و با افسردگی مبارزه می کند.

خواب کافی داشته باشید

محققان ثابت کرده اند کسانی که کمتر می خوابند بیشتر دچار مشکلات روانی می شوند. خواب به بدن زمان می دهد تا خود را از کارهای فکری و جسمی روزانه ریکاوری کند. همچنین باعث می شود بهتر بتوانید روی کارهای فردا تمرکز کنید. کم خوابی روی سازندگی و بهره وری شما تاثیر منفی می گذارد پس باید به موقع و به اندازه کافی بخوابید.

حرکت کنید

حتی پیاده روی صبحگاهی هم می تواند موثر باشد. بارها درباره فواید این ورزش از دیگران شنیده ایم. با یک لیوان آب بعد از یک پیاده روی صبحگاهی روزی پر انرژی خواهید داشت. با ورزش گردش خون کنترل می شود و همه هورمون ها در مسیر درستی جریان پیدا می کنند.

روزانه سلامت تان را چک کنید

فشار کاری، عادت های غذایی نا سالم، کم خوابی، استرس و افسردگی به اندازه کافی برای از بین بردن سلامت ذهن و جسم کافی هستند. با چک کردن سلامت تان از بیماری ها قبل از وقوع پیشگیری کرده اید. اخیراً بیماری های خونی بسیار رایج شده اند و دیابت و فشار خون بالا و پایین رایج ترین آن ها هستند. بنابراین چکاپ فشار و سطح قند خون الزامی است.

اجتماعی باشید

شاید زیاد این مهارت را نداشته باشید اما این مشکل نباید مانع حضور شما در جامعه شود. در بحث ها شرکت کنید، لبخند بزنید، با غریبه ها صحبت کنید، گروهی بیرون بروید و قرار ملاقات بگذارید. این کارهای کوچک به شما در اجتماعی شدن کمک

زیادی می کنند و اعتماد به نفس و عزت به نفس تان را بالا می برند.

پیرو احساس تان باشید

پیروی از اشتیاق و احساسات نمی تواند وسیله ای برای امرار معاش باشد اما بیشتر ما این حس را در وجودمان داریم. زمانی را به انجام کارهایی که برایتان لذت بخش است اختصاص دهید. این کار انرژی تان را افزایش می دهد. هیچوقت جنبه مثبت این فعالیت ها را دست کم نگیرید.

هر روز برنامه ریزی کنید

هر روز صبح مثل زامبی ها بیدار شدن بسیار آزار دهنده و کسالت بار است. به این سبک زندگی پایان بدهید. شروع هر روز ۱۰ دقیقه به خودتان وقت بدهید تا بتوانید برای آن روز برنامه ریزی کنید.

برای هر روز یک هدف تعیین کنید. شاید همان روز به هدف تان نرسید اما مهم این است که آن روز را برای هدف زندگی کرده اید. تمام این موارد عواملی هستند که یک روز موثر برایتان می سازند. همه آن ها را به کار ببرید و برای فردایی بهتر برنامه ریزی کنید.