



برای داشتن هدفی بزرگ این نکات را به خاطر بسپارید

چیزهای کمی هست که درباره خودمان می دانیم. هر از گاهی مسائل را بیش از حد پیچیده می کنیم و گاهی اوقات، کمی بیش از حد وسواس و سختی از خود نشان می دهیم.

چیزهای کمی هست که درباره خودمان می دانیم. هر از گاهی مسائل را بیش از حد پیچیده می کنیم و گاهی اوقات، کمی بیش از حد وسواس و سختی از خود نشان می دهیم. نگران این هستیم کاری که می کنیم درست است یا خیر و دائم نگاه می کنیم دیگران چکار می کنند. گاهی حتی ساده ترین کار را از آنچه هست خیلی پیچیده تر می کنیم و صادقانه بگویم دوست داریم کنترل کامل اوضاع را بدست بگیریم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، ما حتی این حالت را وارد سلامت و تمرین برای سالم بودن خود می کنیم. تمرینات فیتنس، تای چی و یوگایی که انجام می دهیم همگی تحت تاثیر قرار می گیرند.

هر چند وقت یکبار دچار این احساس می شویم. هرچه بیشتر روی آنچه می خواهیم در خارج بدست بیاوریم تمرکز کنیم، ارتباطمان با داخل کمتر می شود. اما این تنها یک حس کوچک است. بنابراین نفسمان را حبس می کنیم و سخت فشار می آوریم. در طول مسیر به این امید هستیم که این قرابت کمکمان کند به آن سمتی که می خواهیم برسیم. مسلما آن سمت، بهتر از جای کنونی مان است اما راه بهتری هم برای زندگی کردن وجود دارد. چیزی است که می توانیم تمرینش کنیم. در ادامه می خواهیم چند چیز که باید در این مسیر به خاطر بسپارید را به شما یادآوری کنیم..

1- برای رسیدن به آنچه می خواهید به دست بیاورید زیاد عجله نکنید.

به آرامی حرکت کنید، طوری که اگر خواستید به سرعت سمت هدفی بروید شانس این را داشته باشید که متوجهش شوید.

2- حداقل هر چند وقت یکبار نقاط پایانی، اهداف و برنامه ها را فراموش کنید.

برای لذت بردن از جایی که هستید حتما نباید آنجا که هدفتان است باشید. برای لذت بردن از این لحظه باید همین جا که هستید باشید.

3- انتها را فراموش کنید چون فقط حواستان را پرت می کند.

از وسط، از مرکز و از خودتان حرکتان کنید. کارهایی که دیگران انجام می دهند شاید خیلی چشم گیر به نظر بیاید و سر و صدای زیادی به پا کند. بیاموزید به آنچه بیرون است گوش ندهید و درون خود را بشنوید. این کار را حداقل در بخشی از روز انجام دهید.

این روش در یوگا چه شکلی است؟

1- راهی پیدا کنید تا از جایی که هستید لذت ببرید

چون لازم نیست منتظر بمانید تا جای دیگری بروید.

2- حرکات یوگا چیزی جز چند ایده نیست، پس عجله ای برای رسیدن به تخصصی ترین حرکات نیست.

در حال حاضر در بدنی هستید که به شما داده شده، پس همان بدن باشید، درست مانند هر لحظه، هر مکان و هر قسمت از خودتان. لازم نیست خود را فراتر از آنچه باید تصور کنید، همین حالا هم آنچه دارید مهم است.

3- کمی شدت کار را کاهش دهید تا آنچه می خواهید را انجام دهید.

لازم نیست از دست و پای خود به شدت کار بکشید، عضلاتتان را به سرعت منقبض کنید، برای هر چیزی سخت فشار بیاورید و برای مطابقت با ایده ها، فرم یا قانون های دیگر افراد هر راهی را امتحان کنید. همه اینها فقط حواستان را پرت می کنند. به درون خود بروید، با آنچه دارید مرتبط شوید و به خود فرصت دهید تا بیاموزید چگونه از آن استفاده کنید. به اندازه کافی آهسته حرکت کنید و نفس عمیق بکشید تا بتوانید حس کنید. باور کنید آنچه حس می کنید مهم و برای واکنشتان ارزشمند است.

اینکه بیاموزید بدنتان را در این مسیر حرکت دهید بسیار زیبا است. وقتی بیاموزید برای به ثمر رساندن چیزهای ساده کمتر تلاش کنید، می آموزید که برای چیزهای چالش برانگیز نیز بیش از حد انرژی نگذارید.