

احیای زندگی



اصلی وجود دارد به نام «کمتر، بیشتر است.» با به کارگیری این اصل، می‌توانیم با ایجاد تغییرات کوچک در زندگی روزمره، چیزهای زیادی را به دست آوریم.

اصلی وجود دارد به نام «کمتر، بیشتر است.» با به کارگیری این اصل، می‌توانیم با ایجاد تغییرات کوچک در زندگی روزمره، چیزهای زیادی را به دست آوریم. اگر می‌خواهید شروع به بهبود کیفیت زندگی خود کنید، هر چقدر هم که سخت باشد، نیاز دارید که یک روز تغییر را آغاز کنید.

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «برای همه ما لحظه‌هایی پیش می‌آید که احساس می‌کنیم وقتش رسیده تا در زندگی خود تغییرات مثبتی ایجاد کنیم. مثلاً هنگام نوشیدن سال، در روز تولدمان، پس از پایان یک دوره بیماری، لحظات سخت عاطفی یا کاری و خیلی لحظه‌های مشابه دیگر.

این جرقه‌ها معمولاً آنی، هیجانی و زودگذر است. برای طولانی مدت کردن این تغییرات، باید عادت‌هایی ایجاد کنیم تا این عادت‌ها به مرور شروع به ساختن ما کند. اصلی وجود دارد به نام «کمتر، بیشتر است.» با به کارگیری این اصل، می‌توانیم با ایجاد تغییرات کوچک در زندگی روزمره، چیزهای زیادی را به دست آوریم. اگر می‌خواهید شروع به بهبود کیفیت زندگی خود کنید، هر چقدر هم که سخت باشد، نیاز دارید که یک روز تغییر را آغاز کنید. با قدم‌های کوچک اما معنی‌دار شروع کنید که می‌توانید هر روز آن را دنبال کنید. این تنظیمات کوچک در ایجاد آگاهی و اعتماد به نفس بسیار سودمند خواهد بود. در اینجا چهار راهکار ارائه شده که می‌توانید در زندگی روزمره خود پیاده کنید. این راهکارها به شما کمک می‌کنند ذهن خود را باز کنید، استرس را رها کرده و چیزهای خوب زندگی را به خود یادآوری کنید. با کمی تمرین، متوجه خواهید شد که چگونه این تغییرات کوچک منجر به یک زندگی ساده‌تر، بهتر و معنادارتر می‌شود:

روز خود را ساده کنید

روز خود را با تعیین اهداف روزانه و تعیین اولویت‌ها شروع کنید. چه چیزی مهم‌تر است و چه چیزی را می‌توان به تعویق انداخت؟ بسیاری از ما تمایل داریم بیش از حد متعهد شویم که به نوبه خود باعث می‌شود احساس خستگی و گاهی اوقات رنجش کنیم. با مرور دقیق اهداف روزانه، فرصتی خواهید داشت که روزهای خود را ساده کنید. این به شما کمک می‌کند احساس سرزندگی بیشتری داشته باشید و همچنین فرصتی برای کاهش سرعت و اهمیت دادن به چیزهای مهم در زندگی خواهید داشت. خیلی زود متوجه می‌شوید که با کنارزدن برخی کارهای غیر ضروری، وزنی از روی شانه‌های شما برداشته شده است. این منجر به کیفیت زندگی می‌شود که می‌توانید کاملاً از آن لذت ببرید و آنچه شما را خوشحال می‌کند، به کارهای روزانه خود اضافه کنید.

خوب بخوابید و ورزش کنید

زمانی که خسته ایم، کارکردن مغز و بدن دشوار است. برای کیفیت زندگی بهتر، به خواب بهتری نیاز دارید. احساس تان پس از بیدار شدن، دقیقاً به شما می‌گوید که به چه مقدار خواب بیشتر یا کمتر نیاز دارید. اگر احساس شادابی نمی‌کنید، احتمالاً باید بیشتر بخوابید. اگر احساس تنبلی می‌کنید، به این معنی است که باید تعداد ساعات خواب خود را کاهش دهید. به همین دلیل ضروری است که از سلامت جسمی و روانی خود با خواب بهتر و انجام ورزش مناسب روزانه مراقبت کنید. برای ورزش روزانه، نیازی به باشگاه رفتن نیست. انجام مستمر چند حرکت کششی و هوازی ساده پس از بیدار شدن، تأثیرات شگرفی بر زندگی تان می‌گذارد، سبب ایجاد روحیه مثبت و حتی صبر بیشتری می‌شود و کمک می‌کند در هر جنبه‌ای از زندگی عملکرد بهتری داشته باشید.

تغذیه مناسب در اولویت

غذا سوخت بدن بوده و تغذیه خوب یکی از کلیدهای زندگی بهتر و باکیفیت است. با مصرف یک رژیم غذایی مناسب سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانید سلامت خود را بهبود ببخشید. چنین رژیم مغذی‌ای سلامت شما را بهتر می‌کند. این تندرستی باعث می‌شود پرنرژی‌تر شوید و در طول روز احساس مثبت بیشتری داشته باشید. یک رژیم غذایی سالم برای سلامت روان شما نیز مفید است. کنترل آنچه می‌خوریم، خصوصاً در لحظات سخت زندگی مهم‌تر است. برای مثال زمانی که عصبانی هستید، ممکن است به دنبال تنقلات ناسالم بروید یا لحظات غمگین خود را با انواع مواد غذایی آماده و فست‌فودها التیام بخشید. این رفتارها نه تنها حالتان را بهتر نمی‌کند، بلکه صدمات جبران‌ناپذیری به بدن تان وارد می‌آورد.

افکار خود را کنترل کنید

احساسات و عواطف بخشی از انسان بودن است. پس از همه آنها استقبال کنید. آنها چیزهایی را در مورد خودتان به شما می‌گوید که ممکن است متوجه آنها نشده باشید. هر چه بیشتر از افکار خود آگاه باشید، کنترل بیشتری بر زندگی خواهید داشت. بگذار بیاید و برود. انکار احساسات منفی راه درستی برای مقابله با آنها نیست. هرچه بیشتر آنها را نادیده بگیرید، رسیدگی به آنها در آینده سخت‌تر می‌شود. به یاد داشته باشید که بهترین راه برای مقابله با احساسات منفی این است که آنها را بپذیرید، روی آنها کار کرده و آنها را رها کنید. کنترل افکار نیاز به زمان و تلاش دارد. آنها را یادداشت و بررسی کنید. زمانی که احساس خستگی یا اضطراب می‌کنید، چند نفس عمیق بکشید.»ش