

## چگونه به زندگی خود هیجان بیافزاییم؟



شهامت به خرج داده و تغییراتی به زندگی‌تان بدهید. در حقیقت اندکی از منطقه امن و آرامش‌تان خارج شوید. این کار باعث می‌شود کمی هیجان‌زده شوید و قلب‌تان سریع‌تر بزند. با این کار می‌توانید دنیای جدیدی از تجربه‌های هیجان‌انگیز را به روی خود باز کنید.

شهامت به خرج داده و تغییراتی به زندگی‌تان بدهید. در حقیقت اندکی از منطقه امن و آرامش‌تان خارج شوید. این کار باعث می‌شود کمی هیجان‌زده شوید و قلب‌تان سریع‌تر بزند. با این کار می‌توانید دنیای جدیدی از تجربه‌های هیجان‌انگیز را به روی خود باز کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، فرقی نمی‌کند چه نوع زندگی و چه شرایطی دارید. همه انسان‌ها حق دارند از زندگی‌شان لذت ببرند. بنابراین برای هیجان‌انگیز کردن زندگی‌تان چند راهکار ساده پیشنهاد می‌شود:

کاری متفاوت انجام دهید: مجبور نیستید به دنبال کاری بگردید که سخت و پردردسر باشد، می‌توانید این کار را مثلا با رفتن از یک مسیر متفاوت به محل کارتان انجام دهید یا در یک کلاس ورزشی و هنری یا هر چیزی که همیشه دوست داشته‌اید، شرکت کنید. این کارهای ساده از آنجایی که تنوع به زندگی‌تان می‌آورند می‌توانند بسیار هیجان‌انگیز باشند. حتی می‌توانید دوستان تازه‌ای نیز پیدا کنید.

منطق امن و آرامشتان را گسترده کنید: شهامت به خرج داده و تغییراتی به زندگی‌تان بدهید. در حقیقت اندکی از منطقه امن و آرامش‌تان خارج شوید. این کار باعث می‌شود کمی هیجان‌زده شوید و قلب‌تان سریع‌تر بزند. با این کار می‌توانید دنیای جدیدی از تجربه‌های هیجان‌انگیز را به روی خود باز کنید.

کار مورد علاقه‌تان را انجام دهید: کاری را که همیشه دوست داشته‌اید انجام بدهید، اما به دلایل مختلف نتوانسته‌اید و مدام عقب انداخته‌اید انجام دهید و ببینید چقدر احساس خوبی به زندگی پیدا خواهید کرد.

کمی هم ماجراجو باشید: البته مجبور نیستید حتما پاراگلایدر سوار شوید، اما کارهای هیجان‌انگیز بسیار دیگری وجود دارد که می‌توانید انجام دهید و از ماجراجویی لذت ببرید. مثلا می‌توانید به همراه گروهی از دوستان و افراد حرفه‌ای به کشف مکان‌های جدید بروید.

با افراد جدید آشنا شوید: آشنایی با افراد تازه انواع متفاوتی از تنوع و ماجراهای هیجان‌انگیز با خود می‌آورد. وقتی با فرد جدیدی دوست می‌شوید، او می‌تواند از سرگرمی‌ها، موسیقی، غذا و علایق جدید سخن بگوید و شما با تجربه‌های جدیدی آشنا شوید. وقتی با افراد جدید دوست شوید، هرگز حوصله‌تان از زندگی سر نمی‌رود.

از خانه بیشتر بیرون بروید: زیاد و بیش از حد در خانه ماندن فرد را بسیار افسرده و غمگین می‌کند. وقتی پایتان را از خانه بیرون گذاشتید، با موضوعات گوناگون و سرگرم‌کننده مواجه می‌شوید.

کارهای داوطلبانه انجام دهید: ممکن است فکر کنید انجام دادن کارهای داوطلبانه فقط منفعت رساندن به دیگران است. این تصور بسیار غلط است، زیرا وقتی عضو فعال و مفید جامعه‌تان باشید، احساس خوبی نسبت به خود خواهید داشت و هیجان مثبت وارد زندگی‌تان می‌شود.

تنوع به زندگی‌تان بدهید: اگر کارهای روزمره خسته‌تان کرده است، اما مجبور هستید آنها را انجام دهید، پس بهتر است برای انجام دادنشان روش‌های متفاوتی به کار بگیرید. کمی هم از قوه خلاقیت خود استفاده کرده و به زندگی‌تان تنوع ببخشید.

ظاهران را تغییر دهید: ممکن است این مورد چندان ضروری به نظر نرسد، اما گاهی اوقات تغییر ظاهر مثل تغییر مدل مو می‌تواند تاثیر بسیار خوبی روی روحیه فرد بگذارد.