

8 تغييرات في روتينك الصباحي تُحسّن حياتك وعملك

كتبه بريادارشيني باتوا | 12 مايو, 2019



ترجمة حفصة جودة

بمجرد أن تفتح عينيك في الصباح، فإن الدقائق القليلة القادمة ستصبح الأهم في تحديد أسلوب بقية يومك، فحالتك المزاجية تخبر عقلك كيف سيكون الوضع باقي اليوم، لذا إذا كنت تريد يومًا منتجًا، وتحقق أهدافك، فأهم ما يجب فعله هو الاستيقاظ بشكل صحيح.

لا يتوقف الأمر فقط على جرس المنبه الذي يوقظك في الوقت المناسب، فهو مجرد جزء بسيط من المعركة القادمة، روتينك الصباحي اليومي يقرر ما سيحدث، فإذا كنت مرهقًا وقلقًا ستصبح كذلك بقية اليوم، لذا اتبع تلك التغييرات في روتينك الصباحي واترك العادات السيئة التي تدمر دورة نومك.



احصل على نوم جيد

من الضروري إدراك أهمية النوم، فهو ليس شيئاً مضموناً ومفروغاً منه، ففرط النوم أو قلته ليس جيداً لجسديك وصحتك، احرص على النوم 6 ساعات على الأقل وبعد أقصى 8 ساعات، فجسدك ليس بحاجة لأكثر من ذلك، وفي الليل ابتعد عن تناول منتجات الكافيين واقرأ كتاباً لطيفاً أو مقالاً في

جريدة أو احصل على دش دافئ، استمر في ذلك النمط لعدة أيام حتى يصبح روتينًا، فلن يكون يومك التالي جيدًا تذكر أن النوم أحد أهم العناصر لتحقيق ذلك.

لا تمسك هاتفك لمدة 20 دقيقة

في الصباح تأكد أنك استخدمت الهاتف فقط لتغلق المنبه، ليس ضروريًا أن تتفقد بريدك وتنبيهاتك ورسائلك وكل ما يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي كل صباح، قاوم رغبتك في معرفة كل شيء عند استيقاظك، وامنح عينيك وعقلك فرصة للراحة، ولا تسمح للتكنولوجيا بالتحكم في حياتك، فالصباح هو أفضل الأوقات لذا تأكد من الاستفادة التامة منه لصالحك، تجنب الدخول على شبكة الإنترنت لبعض الوقت وتأكد أنه لن يفوتك الكثير.

امنح جسدك الوضع الصحيح

من الضروري أن تنتبه لطريقة استيقاظك فهي أمر مهم للغاية، لا تقفز من السرير فجأة مثل الأحمق، انقلب على جانبك الأيمن ثم اتخذ وضعية الجلوس بطريقة صحيحة وبعدها قف، هذه هي الطريقة المثالية للاستيقاظ والقيام بها يمنح جسدك الكثير من الراحة.

امتنع عن الشاي والقهوة

هناك سبب وجيه لاتباع أجدادنا بعض العادات لذا فرغم تقدمنا الكبير لا بأس باستعارة بعض نصائحهم واستخدامها في حياتنا، ابدأ يومك بماء فاتر مضاف إليه عصير الليمون ومعلقة عسل أبيض صغيرة، هذا المشروب البسيط يفعل العجائب، فهو يبدأ عملية الأيض وينظف الجسد لحرق الدهون، وهذا ما أنت بحاجة إليه.

امنح جسدك ما بين 20 إلى 30 دقيقة ثم واصل روتينك اليومي، وبالنسبة لممني القهوة والشاي فبالطبع ستواجهون صعوبة كبير في الأيام الأولى لكن في النهاية سيعتاد جسدك النظام الجديد الصحي، وهذا لا يعني أنك ستمتنع تمامًا عن تناول الكافيين، لكنك ستؤجلهم فقط وتتناولهم مع وجبة الإفطار.

امنح نفسك مهمة يومية

بعد قيامك من السرير وفي أثناء إعدادك كوب الليمون، استغل هذا الوقت لتضع خطة يومك، يجب أن تحدد لنفسك هدفًا يوميًا تسعى لتحقيقه لكن لا تثقل كاهلك، ولا تضع أهدافًا كثيرة وصعبة، من الممكن أن يكون هدفك بسيطًا للغاية كأن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية أو تناول طعامًا صحيًا، فقط تأكد أنك تفعل شيئًا كنت تؤجله منذ فترة طويلة.

تناول طعامًا صحيًا

ما تأكله يصنع تغييرًا كبيرًا في العالم، ابدأ يومك بتناول طعام صحي ومشبع، مثل صحن من الفاكهة أو طعام يحتوي على البروتين أو عصير، فجسدك بحاجة لبعض الطاقة للقيام بعمله.

تعد الرياضة أمرًا ضروريًا لكننا نتجاهله، قم ببعض التمددات والوثب بالحبل وغيرهم من التمارين الأساسية، فجسدك بحاجة لممارسة الرياضة، ولا تتوقع أن يصبح لائقًا من تلقاء نفسه، بعد ممارسة الرياضة انتقل إلى التأمل ولا تتجاهله فهو يساعدك على تقوية عقلك وروحك، وكلما فكرت أنه أمر صعب أصبح من الصعب البدء فيه، لذا ابدأ مباشرة في التأمل وسوف ترى التغيير والتأثير الذي يحققه في تفكيرك.

اقرأ شيئًا مفيدًا

ابدأ يومك بقراءة شيء جيد، ربما تكون قطعة متعلقة بالعمل مما يضيف قيمة جديدة لعملك أو قطعة ملهمة من شأنها توسيع أفقك، المهم أن تتأكد بأنك تغذي عقلك بالمحتوى المعرفي المناسب.

المصدر: [إنترنت](https://www.noonpost.com/27728)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/27728](https://www.noonpost.com/27728)