15 عادة استباقية تحقق لك نتائج ضخمة في 2021

ترجمة وتحرير نون بوست

لقد كان 2020 عامًا صعبًا، والآن بدأ الجميع في الاسترخاء، لذا إذا كنت تود أن يكون 2021 عامًا أفضل فيجب أن تفعل ذلك بنفسك، يجب أن تعد نفسك لعامٍ أهدأ بالتحكم في كل ما هو تحت سيطرتك، بإمكانك بناء عادات أفضل تغير الحياة.

يقول الفيلسوف وليام جيمس: "حياتك بما لها من شكل محدد ما هي إلا مجموعة من العادات – العملية والعاطفية والفكرية – منظمة بشكل ممنهج لنفعنا أو ضرنا وتحملنا بشكل لا يُقاوم نحو مصيرنا أيًا يكن"، لذا لنجعل 2021 عام العادات الأفضل.

إليكم مجموعة عادات بسيطة لكنها فعالة يمكن أن تبدأوا بها العام الجديد، إنها فرص لمجالات يمكن اكتشافها لتحسين كل منطقة في حياتكم، إنها عادات استباقية يمكن بناؤها لتسمح بتحقيق أهدافكم النهائية.

لا تأكل أكثر مما تستطيع مضغه

إن وضع أهداف طموحة بشكل غير واقعي ولا يمكن تحقيقها، طريقة رائعة لإرهاق وإرباك نفسك، عندما نصنع تغييرات صغيرة فإننا نتمكن من الربط بين السلوكيات الإيجابية بمرور الوقت، وخلال شهرين أو أكثر يصبح السلوك الجديد أمرًا تلقائيًا، عادة جديدة يمكنها أن تكون بداية لتغيير كبير.

ضع افتراضات أقل

في 2021 لا تفترض أن الأمور ستتجه للأسوأ، فهذه العقلية تضعك في حالة قلق طوال الوقت، اعتنق

موقفًا مختلفًا في العام الجديد، وكن منفتحًا على جميع الاحتمالات في الحياة، حافظ على مرونتك وقدرتك على التكيف للازدهار.

قم بالمزيد من المهام مرتفعة القيمة التي تحقق 80% من النتيجة التي ترغب بها

في هذا العالم سريع التغير تصبح القدرة على تغيير العقلية والأفكار والتكيف مهارةً لا غنى عنها، لذا إذا لم تسمح لنفسك بتغيير تفكيرك فلن تستطيع تغيير أي شيء في حياتك.

تحمل المسؤولية

كن مسؤولًا بشكل كامل عن أفعالك وسعادتك، فالحياة تتحسن سريعًا عندما تركز على ما يمكنك التحكم به، في نهاية الأسبوع اعقد اجتماعًا لمدة 5 دقائق مع نفسك وراجع ما نجح معك وكل ما جعلك بائسًا، ثم افعل المزيد مما نجح معك.

اتبع روتينًا مفيدًا

يؤكد أصحاب الإنجازات العالية على أهمية الروتين في حياتهم، إنه الطريقة الوحيدة لإنجاز المهام، نظم يومك بطريقة صحيحة، وقم بالمزيد من المهام مرتفعة القيمة التي تحقق 80% من النتيجة التي ترغب بها.

لا تسمح للتوقعات بإدارة حياتك

لا تتحمل مسؤولية أشياء لا يمكن أن تفعل شيئًا حيالها، ادر وخطط لما هو تحت سيطرتك بالفعل، مثل ما يجعلك سعيدًا وكيف تتفاعل مع الأحداث والمواقف، تخل عن عقلية "كيف يجب أن تكون الأشياء" وركز على ماهية الأشياء بالفعل.

لاحظ الانتصارات الصغيرة

النجاح ماراثون طويل وليس مجرد سباق عدو قصير، فأيًا كان ما تسعى إليه قد يستغرق منك ذلك فترة من الوقت، لذا استمتع بالتقدم الذي تحققه ولاحظ إخفاقاتك لكن لا تنغمس بها، وخذ الوقت الكافي لاكتشاف ما تستطيع إنجازه بطريقة صحيحة.

تعلم كيف تتوقف تمامًا عن العمل

إن الانعزال عن العمل والبريد الإلكتروني والهاتف على الأقل قبل ساعة من النوم يصنع المعجزات لعقلك، إنها واحدة من أفضل الطرق للحصول على راحة جيدة من العمل وإعادة شحن طاقتك لليوم التالي.

اصنع روتينًا مسائيًا يساعدك على الاسترخاء

فكر في بعض الأنشطة المسائية التي يمكنها أن تساعدك للحصول على قدر أكبر من الراحة، يمكنك أن تقرأ كتابًا جيدًا أو استعراض صحيفة أو قضاء وقت ممتع مع أسرتك.

تعامل مع اضطرابات النوم بجدية

إذا كنت لا تحصل على قسط وافٍ من النوم فيجب عليك أن تغير عاداتك، توقف عن تناول الكافيين في منتصف اليوم، وتناول عشاءك مبكرًا بعض الشيء، قلل من إضاءة التلفاز أو الهاتف أو أي أجهزة إلكترونية قبل ساعتين من النوم والأفضل أن تستغنى عنهم تمامًا.

خصص فترات للراحة وسط العمل الجاد

يعمل الكثير منا فترات طويلة جالسًا على المكتب طوال اليوم، خطط للنهوض والحركة كل 45 دقيقة

واجعلها عادة يومية، فهذه الطريقة تمنحك فرصة للحركة وإنعاش عقلك.

قم بتغيير واحد فقط كل مرة

هل تود أن تبدأ في الكتابة؟ اكتب 500 كلمة بدلًا من 1000 كلمة، هل تود أن تبدأ في بناء عادة القراءة؟ ابدأ بصفحتين في اليوم، هل ترغب في إنقاص وزنك؟ تناول طعامك في طبق أصغر، هل أنت مدمن لهاتفك؟ اتركه في غرفة أخرى، هل تحب أن تملك قوامًا مثاليًا؟ ابدأ في صعود الدرج.

تعلم مهارات جديدة لا غنى عنها لتحسين فرص الحصول على عمل أفضل

يقول الكاتب تشارلز دويج: "قد لا يكون التغيير سريعًا وليس سهلًا دائمًا، لكن بمرور الوقت وبذل الجهد تستطيع تشكيل أي عادة".

إذا كنت تود أن تبدأ في عادة اللياقة البدنية فابدأ صغيرًا

لن تستطيع المداومة على 30 دقيقة من التمارين المكثفة كل يوم، لذا ابدأ بخمس دقائق من التمددات في الصباح ثم 15 مرة من تمارين الدفع أو القرفصاء بدلًا من 50 مرة، اصعد الدرج أو مارس عدة تمارين دفع لخمس دقائق، من الصعب القيام بتغيير كبير مرة واحدة، لكن كل إضافة صغيرة ستكون مفيدة لك.

ادخل الأنشطة المهدئة في يومك المزدحم

إذا كنت شخصًا مشغولًا وتعيش حياتك وفق جدول معين، فحدد وقتًا في جدولك حيث يمكنك التركيز على أشياء تساعدك في الحصول على راحة أو تهدئة عقلك النشط، ربما 10 دقائق من المشي أو 30 دقيقة من القراءة أو الحصول على قيلولة لتخفيف الضغط.

خصص وقتًا للقراءة

تعد القراءة حقًا من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لعقلك، فعقل نشط يعني حياة نشيطة، اقرأ كتبًا عظيمة تساعدك على التفكير بطرق جديدة.

نوّع مهاراتك

تأكد من أنك لا تضع البيض كله في سلة واحدة، تعلم مهارات جديدة لا غنى عنها لتحسين فرص الحصول على عمل أفضل، لا تدع كل شيء متوقفًا على مهارة واحدة، لذا كن متعدد المواهب.

يحتاج تغير اتجاهك في 2021 إلى تطوير عادات يومية أفضل، إنجاز ذلك والرضا به هو أمر تحت سيطرتك تمامًا، لذا ازرع هذه العادات التي تساعدك على الاستمتاع بحياتك على أكمل وجه.

المصدر: ميديم

رابط المقال: https://www.noonpost.com/39298/