



الأربعاء 17 رمضان 1445 هـ - 27 مارس 2024

أخبار النافذة

في 5 دقائق.. 10 عادات تقودك إلى حياة سعيدة إفطار المطربة بتصدر التواصل.. وحدل حول الجهة المنظمة وهتاف فلسطيني مستشار مالي: 4 فوائد مالية واجتماعية لإعداد ميزانية رمضان والعيد تحنيد الحريدم.. هل يصح القشة التي تقصم حكومة نتناهو؟ مجلس الرقابة بشركة "منا" يدعو لإنهاء حظر كلمة "شهيد" فتح وحماس وسؤال الانفصال عن الواقع بداية الانفراط.. ددعون ساعر يعلن استقالته من حكومة نتناهو دراسة: اقتحام رفح بسبب 3 انعكاسات سلبية على مصر.. 7 خيارات فورية لوقفها

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

في 5 دقائق.. 10 عادات تقودك إلى حياة سعيدة





الثلاثاء 26 مارس 2024 10:10 م

هناك بعض العادات التي إن مارسها المرء فإنها يمكن أن تساعد على عيش حياة مُرضية. بحسب ما نشرته صحيفة Times of India. يوجد خطوات بسيطة وسريعة يمكن للمرء تنفيذها في روتين حياته اليومية وأن يمارسها عندما يكون لديه خمس دقائق فقط لتطوير حياة أفضل لنفسه، كما يلي:

1. ترتيب الأسرة

إن ترتيب السرير في الصباح يمنح شعورًا بالإنتاج في بداية اليوم. يمكن أن تكمن السعادة في مجرد النجاح في تحقيق سلسلة من الإنجازات الصغيرة.

2. تدريب بدني خفيف

إن ممارسة تدريب رياضي خفيف لمدة خمس دقائق يُحدث فرقًا كبيرًا عندما يريد الشخص البقاء على المسار الصحيح لتحقيق أهداف اللياقة البدنية في تلك الأيام المزدحمة.

بالطبع، يمكن تكرار التسلسل المُفضل لكل شخص عدة مرات حسب رغبته.

في كلتا الحالتين، يمكن أن تؤدي ممارسة التمارين الرياضية لمدة خمس دقائق أن تفعل المعجزات عندما لا يكون لدى الشخص وقت لممارسة تمرين كامل.

3. إعداد قائمة المهام

قبل أن يبدأ الشخص يومه، يمكن أن يقوم بإعداد قائمة المهام وخطط ليومه. إن ممارسة تلك العادة بفعالية سيساعد على بقاء الشخص منظمًا ويؤدي إلى زيادة الإنتاجية وتقليل التوتر.

4. التواصل الاجتماعي

تعد ممارسة التواصل الاجتماعي لمدة قصيرة من وقت لآخر من عناصر اليقظة الذهنية، لأنها تبقى الشخص على اطلاع دائم مع دائرته القريبة.

5. تدوين اليوميات

يساعد تدوين اليوميات وكتابة المشاعر يوميًا على زيادة التركيز والتفكير في كل تفاصيل اليوم واحدة تلو الأخرى ومعالجة ما يقوله بشكل مختلف.

6. وضع الأفكار

يعد العصف الذهني يوميًا أحد أفضل الطرق لإخراج الأفكار من العقل إلى الورق. سيكون لدى الشخص فرصة لإنشاء قوائم المهام من خلال العصف الذهني أو حتى بدء مشاريع جديدة.

7. التغلب على التسويف

إذا كان لدى الشخص مشروعًا يؤجل إنجازه أو يقوم بتسويف البدء فيه، يمكنه ممارسة قاعدة الخمس دقائق في هذا المشروع غير الرائع ولكن الذي يجب عليه القيام به.

8. القراءة

لا بأس إذا لم يكن الشخص من محبي الكتب. ولكن إذا كان على استعداد لتغيير تلك الحالة، فيمكنه البدء بالقراءة لمدة خمس دقائق يوميًا.

9. هز الكتفين

يساعد القيام بتحريك الكتفين للأمام ثم للخلف لمدة خمس دقائق في إرخاء العضلات المتوترة ويمكن أيضًا إضافة اليدين لجعله تمرينًا صغيرًا فعالًا.

10. تحسين الذات

إن قضاء خمس دقائق في التفكير في أهداف المرء وخططه، يمكن أن يساعده في معرفة موقعه من النمو الشخصي الشامل وتحسين الذات.

مقالات متعلقة

[ميركلان آرقلان طفحى لاء كندعاسيل يترتق بيطة .. بي غانطصلا ااكذلا لامعتساب](#)

[باستعمال الذكاء الاصطناعي... تطبيق ترتيل يُساعدك على حفظ القرآن الكريم](#)

[ةبواخ ةدعمى لاء زبخلا لوانتة لاة: بةذغتلاب ااربخ](#)

[خبراء بالتغذية: لا تتناول الخبز على معدة خاوية](#)

هردصاً يذلا توصللا اذه ..خ يرملاب همدطص بكيوك

كويكب بصطدم بالمريخ.. هذا الصوت الذي أصدره

مونيلا ليقول كلاً ذئءة يحص رارضاً 6 ..ةنمسلاو ضارملاً لهزم

منها الأمراض والسمنة.. 6 أضرار صحية عند الأكل قبل النوم

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرقات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2024 ©