

ممارسات صباحية تجعل الحياة أكثر سعادة



الأحد 21 أبريل 2019 11:04 م

هل تعلم أن قيامك ببعض الأمور قبل الساعة الثامنة صباحا، يسهل عليك الانخراط في إيقاع العمل ويجعلك أكثر سعادة؟

فيذا كنت ترغب في الحصول على يوم موفق، عليك أن تبدأ يومك بداية جيدة من خلال القيام ببعض الأمور صباحا، التي تشكل أساسيات حياتية يومية لحياة أكثر سلاسة وإنتاجا، بحسب تقرير للكاتب بيوتر إيفانوف، نشره موقع "أف بي آر" الروسي.

الصلاة وشكر الله

يعد الاستيقاظ بعد نوم هادئ وصحي نعمة إلهية، لذلك يجب على الإنسان أن يصلي لله ويشكره على ذلك وفي الواقع، تعتبر الصلاة من العبادات التي تمد الإنسان بطاقة إيجابية رائعة وإذا شعر الشخص بالامتنان تجاه خالقه، فسيشعر بالنعم التي يمتلكها أكثر وسيكون مقبلا بشكل أكبر على الحياة والعمل والنجاح.

اسمع أو اقرأ شيئا ملهما

اقرأ بعض المنشورات أو الكتب التي تتحدث عن الطاقة الإيجابية ينصح بتخصيص 15 إلى 30 دقيقة كل صباح لقراءة بعض العبارات أو الأسطر الملهمة التي تجعلك أكثر ذكاء وحكمة.

تناول 30 غراما من البروتينات

يوصي أستاذ التغذية بجامعة "إلينوي" دونالد ليمان بتناول حوالي 30 غراما من البروتين في وجبة فطور الصباح ويعتقد الخبراء أنه من الأفضل تناولها بعد 30 دقيقة من النهوض من النوم، وهذا يساعد بالتخلص من الوزن الزائد.

وينصح باستهلاك 40% من إجمالي السعرات الحرارية، كما يجب تناول بيضتين إلى ثلاث بيضات يوميا، إذ تحتوي البيضة الواحدة على حوالي ستة غرامات من البروتين كما يمكن تناول الجبن أو النقانق المنزلية.

الأطعمة الغنية بالبروتين تعطي الشخص الشعور بالشبع لمدة أطول، وبالتالي، يفقد رغبته بتناول الكعك والخبز وغيرها من الأطعمة الأخرى كما يحافظ على مستوى السكر بالدم.

وبالنسبة للأشخاص الذين لا يفضلون المنتجات الحيوانية، بإمكانهم تناول البروتينات النباتية الموجودة في الخضار والبذور والبقوليات والمكسرات.

الرياضة وصفة للصحة والنجاح

تساهم النشاطات البدنية في التقليل من الإجهاد والاكتئاب، إضافة للحد من مشاعر القلق بناء على ذلك، إذا رغبت الشخص في أن يكون ناجحا وأن يتمتع بصحة جيدة، فعليه ممارسة الرياضة صباحا ولا يعد من الضروري الذهاب إلى قاعة الرياضة صباحا، فالقيام ببعض التمارين في المنزل أمر كاف.

الاستحمام بالماء البارد صباحا

الاستحمام بالماء البارد لا يؤثر إيجابيا على الحالة الجسدية فقط، بل على الحالة العقلية أيضا ويساهم في تحسين العمليات الهضمية، وعمل الجهاز اللمفاوي المناعي والقلب والأوعية الدموية وبحسب دراسة أجريت عام 2007، يساعد الاستحمام بالماء البارد في التخلص من الاكتئاب بشكل أكثر فعالية من الدواء.

الاستحمام بالماء البارد لأول مرة تجربة مخيفة، لكن بعد مرور 30 ثانية، يعتاد الشخص على ذلك الماء البارد يساعد على الاسترخاء

والهدوء والشعور بالسعادة والطاقة الإيجابية طوال اليوم، الأمر الذي يشعر المرء بقوة وقدرة أكبر لتحقيق أهدافه

ضع خطة عمل ليومك
ضع خطة واضحة لكيفية قضاء يومك، ويجب تضمينها مهاماً قصيرة الأجل وأخرى على المدى الطويل ومن المهم ضرورة تسجيل هذه الأهداف حتى وإن كان لديك بعض الأهداف بعيدة المدى، فإن تسجيلها وتذكير النفس بها يومياً، يساهم في تحقيقها حتماً

أنجز أصعب المهام في الصباح الباكر
قوة الإرادة والعزيمة تضعف خلال اليوم، لذلك من المهم القيام بأصعب المهام في الصباح الباكر، لأنك في المساء لن تحتفظ بالطاقة التي استيقظت بها صباحاً، كما من الممكن أن تؤجل هذه الأعمال إلى يوم آخر

الحصول على ساعات نوم كافية
لتحصل على يوم جيد، يجب التمتع بنوم جيد ومن الضروري أن ينام الشخص سبع ساعات على الأقل، عموماً، لا يتمكن 40% من البالغين القيام بعملهم بشكل جيد، لأنهم يعانون من النعاس في النهار، مما يعطل نشاطاتهم ويؤثر على قدرتهم على العمل