

www.sorahy.com

10 راز طلایی انسان های شاد که شما را از تنبلی و کسالت

دور می کند

نسترن پوراسکندر

1394





اگر حتی به یکی از برنامه ریزی هایی که در طول زندگیم انجام دادم ، عمل می کردم حتما خیلی شادتر ، پولدارتر و موفق تر از اینی میشدم که هستم !!!!

اگر تو هم جزو کسانی هستی که حتی برای یک بار در طول زندگیت این جمله را به خودت گفتی پس بدون که به جای درستی دعوت شدی

کتابی که همین حالا بهش چشم دوختی قراره جواب سوالاتی را بهت بده که تو از کائنات پرسیدی ، سوالاتی مثل چطور از شر تنبلی خلاص شم ؟ چه چیزهایی باعث میشه که به برنامه ریزی هام عمل نکنم ؟ با بی حوصلگی هایم چگونه رفتار کنم ؟ از چه راه هایی می تونم انرژی خودم را افزایش بدم ؟ چه کار کنم تا صبح ها با انرژی بیشتری از خواب بیدار شم ؟ و ...

وقتی به جواب این سوال ها برسی از شر بی حوصلگی ، تنبلی و کسالت رها میشی ، انرژی بیشتری را برای خودت ذخیره می کنی در نتیجه میتونی برنامه ریزی های صحیح تری انجام بدی به اهداف نزدیک تر بشی و از لحظات لذت ببری و شادی ، نشاط و موفقیت را از اعماق وجودت حس کنی .

همه ما در طول زندگیمون بارها سعی کردیم تا برنامه های بزرگ با اهداف هیجان انگیزی داشته باشیم

این برنامه ها را با جزئیات به ذهن سپردیم و حتی برای هر روز صبحمون هم برنامه ریزی دقیق کردیم اما در نهایت نه برنامه ای را اجرا کردیم و نه ثمره ای از اون بردیم

کلید طلایی اینجا در دستان دوست من ، می خواهم بدونی که دلیل اصلی اینکه وقتی به سراغ برنامه هات میری تا اونها را شروع کنی احساس **خستگی** زیادی در خودت حس می کنی و با **بی حوصلی** مجبور میشی تا شروع یا ادامه ی برنامه هات را به زمان دیگه ای موکول کنی و ساعات زیادی را که با بی حوصلگی در رختخواب یا پای شبکه های اجتماعی میگذرونی نه کمبود **انگیزه و تلاش** است و نه کمبود زمان بلکه عامل اصلی تمام این کسالت ها ، بی حوصلگی ها ، **کم آوردن زمان** و ... چیزی جز کمبود **انرژی** در تو نیست .

پس پاسخ اصلی **مدیریت انرژی** است و تو باید اینجا دنبال **انرژی بیشتری** برای خودت بگردی

زندگی امروز ما انسانها چیزی جز از دست دادن **انرژی های وجودیمون** در لحظه نیست . انواع و اقسام آلودگی ها ، تنش ها ، حسدها ، انرژی های منفی و ... ما رو از درون خالی می کنه پس در ادامه من راهنمایی را برای تو همراه دوست داشتنتی آماده کردم تا به کمک راهکارهای کاربردی اون انرژی های وجودی خودت را حفظ کنی و احساس تازگی را در خودت به وجود بیاری

این **خودآموز** را خوب بخون و قدم به قدم با **راهکارهای کاربردی و سریع** اون پیش برو تا به کمک این خودآموز دیگه هرگز جمله حسرت برانگیز

اگر حتی به یکی از برنامه ریزی هایی که در طول زندگیم انجام دادم ، عمل می کردم حتما خیلی شادتر ، پولدارتر و موفق تر از اینی میشدم که هستم !!!!
را با خودت تکرار نکنی

سه ترفند اساسی برای پیروزی بر تنبلی و ذخیره انرژی درونی

همه ما اغلب دچار احساس تنبلی میشیم و در حالی که کار خاصی هم انجام ندادیم ولی برای شروع و انجام کارهامون احساس خستگی مضاعف روحی و جسمی داریم در این لحظه است که به کمک 3 ترفند کارساز زیر میتونی برای خودت انرژی بدست بیاری و وجودت را با این انرژی بازسازی کنی :



1- شکستن چرخه تنبلی :

اول از همه تو باید از چرخه غلبه بر خود که در **درونت** وجود داره آگاه باشی چرخه ای که طی سالها شکل گرفته و مثل مانعی برای رسیدن به **فعالیت** های مورد نظرت جلوی تو رو میگیره
 به عنوان مثال این چرخه هر روز صبح به هنگام **بلند شدن** از **خواب** برای تو اتفاق میافته چند دقیقه ای که بعد از زنگ خوردن ساعت در تختخواب غلت می زنی و به این فکر می کنی که چیز جالب و **خوشحال کننده** ای که برای شروعش بخوای از این رختخواب گرم و نرم جدا شی برای تو وجود نداره ، **ثروت** و **موفقیت** خیلی دوره و با همین تفکرات یک روز دیگرت هم بدون **اندیشه** و **فعالیتی** نو از دست میدی .

همردی کردن با این **احساسات** در خودت حکم گلوله ای را داره که تو به سمت **خواسته** ها و **برنامه ریزی** هات شلیک می کنی هر وقت از همردی کردن با این **احساسات** در **درونت** دست برداری، چیزهای جدیدی را در وجودت حس می کنی که مایلند تو را برای انجام دادن فعالیت ها و رسیدگی به برنامه ریزی هات **همراهی** کنند



2- **غذای سالم بخور :**

دریافت کالری بیشتر به معنی بدست آوردن انرژی بیشتر نیست ، تو با مصرف یک غذای پرکالری ولی خیلی چرب نه تنها انرژی به بدن خودت اضافه نمی کنی بلکه انرژی موجود در بدن خودت را هم برای هضم و مقابله با اثرات منفی چربی دریافتی کاهش میدی پس یکی از مهمترین نکته ها اینه که درست غذا خوردن را بخشی از زندگی قرار بدی ، درست غذا خوردن کار سختی نیست فقط کافیه این چند نکته ارزشمند را بدونی و بهشون عمل کنی :

- 1- **غذاهای سازگار** با بدن خودت را بشناس
- 2- **احتیاجات غذایی** را تغییر بده
- 3- اغلب ، وعده های **غذایی سالم** بخور
- 4- رژیم های **غذایی** تاثیرگذار بر **افزایش سطوح انرژی** را در برنامه ات قرار بده
- 5- نگاه کن که **چه چیزی** رو در **چه زمانی** می خوری
- 6- **مواد غذایی** برتر را بشناس

برای اینکه اطلاعات بیشتری از نحوه ی دریافت انرژی از انواع غذاها بدست بیاری و به سوالاتی که در ذهن داری پاسخ بدی می تونی به لینک زیر سر بزنی :

<http://www.sorahy.com/postnew/goodfood>





3- تمرین کن :

تو با قرار دادن یک فعالیت بدنی ساده در چرخه زندگی بدون تحرک امروزی می تونی خیلی زود اثرات مثبت اون رو در روحیه و انگیزه ی وجودیت ببینی حتی یک پیاده روی کوتاه و ساده ، ماهیچه های تو رو انعطاف پذیر تر می کنه ، جریان خونت را بهبود می بخشه و باعث ترشح هورمون شادی بخش اندورفین در بدنت میشه ، بالا رفتن سطح هورمون های شادی بخش در بدنت حال تو رو بهتر می کنه و به همین راحتی می تونی افسردگی و کسالت را از زندگی خودت دور می کنی ، برای اینکه بتونی از تمریناتی که انجام میدی شادابی و نشاط روزافزونی رو بدست بیاری قبل از شروع هر فعالیت لازمه که در مورد نکات زیر اطلاعاتی بدست بیاری :

تمارین و فعالیت هایی مناسب با بدن خودت را انتخاب کن

فعالیت های بدنی مشخص داشته باش

سراغ تمرین هایی برو که **سطح انرژی** تو را به سطح مطلوبی می رسونه

تمرینات منظم داشته باش

استفاده از **تکنیک های** مربی ده دقیقه ای : به کمک این روش به راحتی می تونی در عرض ده دقیقه جریان خون را در بدن خودت به سطح مطلوبی برسونی ، اکسیژن بیشتری دریافت کنی و با استفاده از این تکنیک نوین و در عرض تنها ده دقیقه سطوح انرژی خودت را از حالت بسیار پایین به حالت برتر برسونی ، این **تکنیک** به همراه نوشیدن آب کافی می تونه برای بالا رفتن انگیزه و بدست آوردن شادی و نشاط وجودیت **معجزه** می کنه

اگر نیاز به اطلاعات بیشتری در خصوص موارد بالا داری با کلیک روی لینک زیر به راحتی می تونی جواب سوالات رو بدست بیاری :

<http://www.sorahy.com/postnew/goodexercise>





4- **خوب بخواب :** شاهراه مقابله با بی حوصلگی و کمبود انرژی ، خواب کافی و با کیفیت است

خواب کافی برای یک بزرگسال در تحقیقات انجام شده حدود هشت ساعت در نظر گرفته میشه که بسته به بدن هر فرد در بازه شش تا هشت ساعت قابل تغییر است اما اصلی ترین نکته در اینجا کیفیت خواب هست خوابی که بدون وقفه و با عمق مناسب باشه می تونه فردایی با انرژی ، شادی و بدون استرس را برای تو به همراه داشته باشه ، برای داشتن خوابی با کیفیت لازمه که نکات زیر رو در نظر بگیری :

هفت شاهراه برای داشتن خوابی با کیفیت

- هر روز راس یک ساعت مشخص از خواب بیدار شو
- هر شب راس یک ساعت مشخص بخواب
- در هنگام خواب از کافئین و هر چیزی که مختل کننده خواب تو هست دوری کن
- قبل از خواب از روی کاناپه بلند شو و کار به درد بخوری انجام بده

- دلایل اصلی خستگی روحی و جسمی بعد از خواب را بشناس
- محیطی دوست داشتنی برای خوابیدن مهیا کن
- ساعت بدنت را تنظیم کن و در مقابل تغییر دائمی اون خودت را مهار کن
- سعی کن وقفه هایی را که بین خواب شبانهگهت به وجود میاد با استفاده از تکنیک هایی مثل جلوگیری از زمان هدر رفته ، هر روز کم و کم تر کنی

توضیحات بیشتر در مورد گزینه های بالا رو می تونی در لینک زیر پیدا کنی :

<http://www.sorahy.com/postnew/goodsleep>





استرس اصلی ترین مجرم کاهش انرژی در بدن است :

استرس در دنیای امروز موج میزنه و همین باعث میشه تو خیلی زود با فکر و خیال های زیاد و اضطراب هایی با عوامل نادانسته انرژی وجودیت را از دست بدی و بدونه اینکه علتش رو بدونی از درون خالی شی ، راه های زیادی برای مقابله با استرس وجود داره که برخی از آنها راهکارهای کاملا کاربردی :

زیر نور خورشید قدم بزن

مرور خاطرات خوشایند

استفاده از رنگ های آرام بخش

و

و برخی تکنیک ها عمیق و درونی اند ، تکنیک هایی مانند :

پذیرش و درک خود

پذیرش و درک محیط پیرامون

برای خودت داستان قشنگتری بگو

در اینجا و همین لحظه زندگی کن

قدردان و سپاس گزار باش تا خوشحالی را جذب کنی

خودت باش

سم زدایی رسانه ای

دوری از حاشیه ها

در کتاب در مسیر رسیدن به شادی و نشاط گام بردارید می تونی توضیحات بیشتری راجع به تکنیک های بالا و سایر راهکارهای اثر بخش دوری از استرس بدست بیاری

همچنین از طریق لینک های زیر گنجینه ی مصاحبه های تخصصی با روانشناسان خبره و نشاط بخش در خصوص تکنیک های مختلف دوری از استرس رو در دست خواهی داشت :

مصاحبه های صوتی با نشاط بخش مقصودی در خصوص گام های رسیدن به شادی و آرامش درون

گنجینه مصاحبه های تخصصی با روانشناسان خبره و نشاط بخش در خصوص راهکارهای رسیدن به آرامش



تمامی پیشنهادات بالا این امکان را به تو دوست خوبم میدهد که به سرعت از شر کسالت و بی حوصلگی رها شوی و **نشاط وجودی خود را بدست بیاوری و آماده ی یک زندگی پر انرژی باشی** فراموش نکنیم که **شادی و نشاط** اولین **عامل جذابیت** یک فرد است و **با شادمانی و انرژی بالا** در عرصه های مختلف زندگی می توانیم محیط را تحت تاثیر قرار داده و آن چه را که مستحقش هستیم بدست آوریم

نکته مهم در تمامی این راهکارها مثل **تغذیه ، خواب ، کاهش استرس و ...** این است که به نسبت روحیه ، شرایط و شخصیت خودت باید روی آنها کار کنی و در نهایت برای هر کدام از آنها اون الگویی را پیدا کنی که کاملاً مناسب با خودت باشد ، راز پاسخ گرفتن از این راهکارها چیزی جز این نیست :

با کمک تمامی این پیشنهادات حالا الگوی خودت را بساز

برای این که بتونی الگوی مناسب خودت بررسی لازمه که بیشتر بدونی ، تمرین کنی ، با قوانین طبیعی و روانشناختی آشنا باشی ، عوامل موثر روی حالات مختلف انسان و از همه مهمتر درون و ذات خود را بهتر بشناسی ، ما در صراحی . کام سعی داریم که در این راه همراه تو باشیم و قدم به قدم تا رسیدن به حال خوب با تو همسفر باشیم

دوست دارم بدونی ، مطلبی که در اختیار تو دوست عزیز قرار می گیره حاصل تحقیق ، تجربه و سعی افرادی است که سالها در زمینه های فوق تحصیل کرده و تجربه آموختند و امروز بسیار پر انرژی و مشتاقند که تو عزیزرو در این سفر رسیدن به آرامش و نشاط درونی در همراهی کنند

مطالب بسیار است ، در فایل ارزشمند بعدی شادی را عمیق تر بررسی کرده و به راهکارهای ساختن یک زندگی شاد ، بدست آوردن جذابیت فردی بیشتر و در نتیجه موفقیت بالای فردی و اجتماعی می پردازیم .

برای دانلود سایر مطالب آموزشی و انگیزشی به وب سایت www.sorahy.com مراجعه کرده و جهت عضویت در سایت و دریافت ایمیل های مفید ، می تونی آدرس ایمیل خودت رو در سایت وارد کنی .

منتظر تو دوست عزیزم هستیم که در کنارمون باشی