

كيف يمكن تحفيز نفسك؟



الأربعاء 8 يونيو 2016 04:06 م

أن تحديد ادائك يتم ولكن ليس فقط من خلال قدرتك علي فعل الاعمال التي تقوم بها ولكن الاهم من ذلك هو الحافز الخاص بك ان مفهوم التحفيز يبين لك اهميته بدرجة كبيرة فى التأثير على القرارات والإجراءات والنتائج التي تتخذها في حياتك لتحقيق طموحاتك

اليك بعض النصائح لتحفيز نفسك

التمرينات :- ممارستك أي نوع من التمرينات الرياضية فهذا من الاشياء الايجابية التي يجب علينا القيام بها يومياً ودائماً فعليك ان تحرص على بدأ يومك بممارسة التمارين الرياضية المختلفة فلا يهم اي نوع من هذه التمارين ولا يهم اي جزء من جسدك ستقوم بتحريكه ولكن المهم المداومة والحرص على القيام بالتمارين الرياضية ولكن عليك ممارستها على الاقل نصف ساعه في بدء يومك مخصصه للتمارين الرياضية فيجانب انها تساعد على الحفاظ على الصحة فانها ايضا تساعد على الاسترخاء وتساعدك على زيادة معدل النشاط والتحفيز وزيادة الايجابية لديك فعليك ان تحرص على الرياضة دائماً ومن الاشياء التي لا تعرفها ايضا ان هناك تمارين للعقل كحل الالغاز المختلفة او ما يشبهها

تفريغ عقلك :- في كل صباح من يومك عليك ان تبدأ بتفريغ عقلك من كل الشوائب التي توجد بها فعليك أن تحرص دائماً على ان تزيل من عقلك كل ما يوجد به من قلق وخوف وافكار سلبية وكل الافكار الغير ايجابية التي يحتويها عقلك فمحاولة تركيزك على تفريغ ما بداخل عقلك من الافكار السلبية سوف يساعدك على مواصلة العمل في يومك ويجعلك ايضا ان تتنفس بشكل صحيح فأجعل كل ما يمر بداخل عقلك من تخيلات وافكار وصور وكل الاشياء التي لا واقع لها فذلك التفكير سوف يساعدك على الابتعاد عنها وعدم الانفعال معها وعن كل ما يحتويه يومك من افكار سلبية واشياء غير جيدة وبذلك ستتمكن من العمل بشكل جيد ومواصلة يومك .

التغذية:- أول شئ ستفكر به هو تغذية الجسد من تناول الأطعمة فبالطبع لا يمكن اهمال هذا الامر ولكن المقصود بالتغذية هنا هي تغذية العقل فهذا النوع من التغذية لا يمكن اهماله فتغذية العقل تساعد على زياده التفكير الايجابي وزيادة التحفيز وذلك يتم عن طريق القراءة الكثيرة فكما عرفنا ان القراءة هي غذاء للعقل والروح ويمكنك الاستعانة ببعض الكتب التي فهذه الكتب سوف تساعدك على تغذية عقلك بالأمور الايجابية وتساعد على مواصلة يومك بكل الطاقة اللازمة