



السبت 28 فبراير 2015 12:02 م

نتطلع دائماً للأشخاص الناجحين، ونحاول معرفة ما يفعلونه، وما هي عاداتهم، وطريقة عملهم وكل شيء يخصهم. نطمح لنكون مثلهم؛ مثل رجل الأعمال بيل جايتمس والإعلامية أوبرا وينفري واللاعب مايكل جوردن ومصممة الأزياء فيرا وانج. فهؤلاء تحولوا من مجرد أشخاص عاديين بأحلام وطموحات كبيرة إلى أشخاص ناجحين، فماذا فعلوا ليصلوا إلى ما هم عليه الآن؟

إليك 6 عادات يفعلها الأشخاص الناجحين يوماً ساعدتهم على النجاح:

الاستيقاظ مبكراً

يجب أن تحصل على 7 ساعات من النوم لكي تستطيع الاستيقاظ مبكراً. فالاستيقاظ يساعدك على الحصول على يوم مثمر والقيام بكل مهامك.

تناول الافطار

تعد وجبة الافطار أهم وجبة في اليوم. فالافطار الصحي الغني بالبروتينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة، يساعد على إعطاء الطاقة اللازمة لمواصلة اليوم. يمكنك تناول الشوفان مع التوت وكوب من القهوة أو الشاي والبيض المسلوق على الافطار، لاحتوائها على أهم العناصر الغذائية.

نظم يومك

لتحظى بيوم مثمر وحياء ناجحة، يجب أن تعود نفسك على تنظيم يومك قبل بدئه. يجب أن تحدد الأولويات وتضعها في جدول زمني بأوقات محددة. يمكنك كتابة مهامك على ورقة أو على هاتفك، حتى تستطيع التذكر.

يجب أن تكون نشيط

يجب أن تجدد طاقتك دائماً وتطرد الطاقة السلبية بداخلك، ولن يحدث هذا إلا بالبقاء نشيطاً عن طريق ممارسة الرياضة أو البوغا.

لا لتعدد المهام

افعل كل مهمة على حدا، فالقيام بأكثر من مهمة واحدة في نفس الوقت يشتت التركيز ولا يعطى للعمل حقه.

القراءة لمدة ساعة قبل النوم

ينصح البليونير بيل غايتمس بالقراءة لمدة ساعة يومياً. القراءة تفتح الأذهان، كما أن هناك أبحاث متعلقة بكيفية تقليل التوتر أظهرت أن القراءة لمدة 6 دقائق يومياً، يقلل التوتر بنسبة 68%.

إذا كنت تريد النجاح، فلا بد من إتباع النصائح السابقة.