

عادات صباحية من المشاهير يمكنك اعتمادها لتحقيق النجاح

يتمتع معظم الأشخاص الناجحين بالكثير من الأمور المشتركة. مثلاً ، يتفق الجميع أن أول شيء يجب فعله في الصباح هو تناول ضفدع . هذا يعني أنه من الأفضل التعامل مع أسوأ شيء في قائمة المهام لديك مباشرة بعد الاستيقاظ.

ميزات أخرى لروتين حياة الأشخاص الناجحين اليومي، عادة ما يكون وجود جدول يومي متوازن ومُنظم بدقة يساعدهم على التقدم والتطور في حياتهم المهنية والشخصية .

لذلك نقدم لك عادات صباحية من المشاهير يمكنك اعتمادها لتحقيق النجاح بنفسك :

ستيف جوبز: ذكر نفسك بأحلامك

لدى إلقاء خطاب أمام إحدى الخريجين في جامعة ستانفورد، قال ستيف جوبز إن كل صباح كان ينظر في المرآة ويسأل نفسه السؤال نفسه: " إذا كان اليوم هو آخر يوم في حياتي، فهل أريد أن أفعل ما أفعله اليوم؟ " كلما كان إجابته " لا " لعدة أيام متتالية، كان على يقين أنه بحاجة لتغيير شيء في حياته .

هذا النوع من إعادة تقييم عمله ورغباته كل يوم ساعده على تحقيق أحلامه دون أن ينسى نفسه الحقيقية .

مارك زوكربيرج: ألغي الخيارات

بالطبع، قد يبدو وجود الكثير من الخيارات رائعاً وحتى فاخراً بالنسبة لبعضنا. ولكن عندما تكون في عجلة من أمرك في الصباح، فإن إهدار تلك الدقائق الثمينة عند اتخاذ قرار بشأن ما ترتديه أو تناوله قد يؤدي لتحويل يومك إلى كارثة. لهذا السبب اختار العديد من الأثرياء والناجحين طواعية إلغاء الخيارات طوال اليوم .

يعتبر مارك زوكربيرج أحد أعظم الأمثلة على ذلك، الذي يعترف أن لديه 20 قميصاً متطابقاً باللون الرمادي في خزانته. هذا الافتقار للاختيار يساعده على تجنب إرهاق القرار وتركيز انتباهه على الأعمال

التجارية .



جينيفر أنيستون: استيقظ مبكرًا

قد تكون سمعت أن معظم الأشخاص الناجحين هم من يستيقظون باكراً ،
وتعتبر الممثلة جينيفر أنيستون ليست استثناء . كل يوم عمل لها ،
تستيقظ الساعة 4:30 وتبدأ في أداء طقوسها الصباحية .

كجزء من الروتين الصباحي، تغسل جينيفر وجهها بالصابون، ثم تشرب
الماء الساخن مع الليمون، وتتأمل لـ 20 دقيقة. يتيح لها هذا الأمر
الحصول على السبق في اليوم والحصول على بعض الوقت لنفسها قبل
العمل.

أوبرا وينفري: تأمل

تعد فوائد التأمل شائعة - فهي تساعد على تخفيف التوتر وتعزيز
الإبداع وتحسين الإنتاجية والحفاظ على الرفاهية. لذا تدرج أوبرا
وينفري التأمل في روتينها .

في صباح كل يوم، تبدأ أوبرا بممارسة 20 دقيقة من التأمل، ولا تخطي
العطل وعطلات نهاية الأسبوع.



تيم فيريس: حقق أهداف صغيرة

يعرف تيم فيرس كل شيء عن النجاح، ببساطة لأنه أجرى مقابلات مع الآلاف
من القادة العظماء من جميع مناحي الحياة. "الفوز في الصباح ،
الفوز في اليوم"، هو شعار تيم المعبر عنه في أحد كتبه .

يختار فيرس أن يبدأ أيامه من خلال تطهير كل من غرفته وعقله، وهذا
هو السبب في أنه يقوم بالمهمة الأسهل ولكن الأكثر إزجاجًا أولاً ؛
فهو يرتب سريره. هذا العمل البسيط يمنحه شعورًا بالفخر والإنجاز.

ريتشارد برانسون: اقضي بعض الوقت مع عائلتك

بغض النظر عن ما يفعله لاحقاً ، يستيقظ ريتشارد في حوالي الساعة
الخامسة صباحاً ، يمارس الرياضة، ويأكل وجبة الإفطار. ومع ذلك، فإن
الجزء الأكثر أهمية في صباح اليوم هو قضاء بعض الوقت مع عائلته .

يقول برانسون إن بعض الوقت المناسب للعائلة يضعه في إطار ذهني كبير قبل الدخول في العمل. كما انه يساعد على تقليل التوتر ويحسن الصحة .



جيسيكا ألبا: مارس الرياضة مع أصدقائك

كل الناس الناجحين يعرفون أهمية ممارسة الرياضة. وإذا كنت لا تتمرن في الصباح، على الأرجح لن تفعل ذلك في المساء. في نفس الوقت، من الصعب أن تستيقظ في وقت مبكر عندما تعلم أنه يمكنك قضاء هذا الوقت في سريرك المريح.

وجدت جيسيكا ألبا طريقة للخروج من هذا الوضع - تستخدم صديقاتها لممارسة الرياضة. تعترف الممثلة بأن التمرين ليس نشاطها المفضل، لكنه يساعدها على تقليل التوتر.

جوليان هوف: أعرب عن الامتنان

تفضل جوليان هوف أن تبدأ يومها بروح إيجابية من خلال أداء طقوسها الخاصة بالامتنان الصباحي. مباشرة بعد الاستيقاظ في السادسة والنصف صباحاً، تجلس وتفكر في 5 أشياء تشعر بالامتنان لها، سواء حدث لها بالفعل أو أنها تريد أن تفعل ذلك اليوم.

كما تضع جوليان بعض الأهداف الروحية الصغيرة خلال الأربع وعشرين ساعة التالية.

