

اليك أبرز النصائح من أوبرا لتحسين حياتك!

هناك أمراً واحداً مشتركاً بين كل المقابلات التي تجريها أوبرا، وهي أنها محفزة جداً! تعتمد هذه المرأة أسلوباً تحفيزياً يدفع المشاهدين الى تغيير حياتهم الى الأفضل دائماً. لذلك استخلصنا من هذه الحلقات، أبرز الأسرار والنصائح التي يمكن ان تساعد كل شخص على ان يحسن حياته. اليكم النتائج:

• خذ وضعية الانتصار

وضعية الانتصار هي وضعية عالمية، نقوم بها عندما نفوز او ننجح في القيام بأمر ما. كل ما عليك فعله، هو رفع يديك فوقك في شكل 'V'، لمدة ثلاث دقائق. ستشعر هذه الوضعية بأنك أكثر قوة، وأكثر سعادة، وأكثر نشاطاً، وأكثر عرضة لاتخاذ قرارات او القيام بأمر مفيدة.

• ابتسم

حتى ولو كانت ابتسامتك غير حقيقية الا ان الابتسامات ترسل رسائل قوة الى الآخرين والى عقلك أيضاً. بذلك تصل اشارات الى عقلك، المبرمج على التركيز على الأمور السلبية فقط، تحفزّه على التفكير بايجابية. يمكن للابتسام ان يطلق التوتر على مستوى الخلايا أيضاً، كما انه معد، ويجعلك تبدو أكثر جاذبية وجدير بالثقة للآخرين.

• احم نفسك

من أجل المضي قدماً في القبول الذاتي، يجب أن تتعلم لتحمل المسؤولية عن نفسك. لذلك توقف عن لوم الناس، وركز على تحسين نفسك من خلال أخذ السيطرة الكاملة على وضعك، أفكارك، أفعالك، وحياتك.

• قل الأمور الذي تعنيها

لن ينجح أحد على قراءة أفكارك، لذلك كن جريئاً دائماً وصريحاً في ما يخص الأفكار التي تجول في رأسك. ستساعد هذه الطريقة الآخرين على التعامل معك بشكل أسهل وفهم أفكارك، مما سيشجعهم على التواصل معك أكثر فأكثر.

• قسم أهدافك

من الصعب تحقيق الأهداف أو الأحلام الكبيرة، لذلك قسّمها الى أهدافٍ صغيرة يمكنك أن تحققها كل يوم لتقترب من حلمك أكثر. قم بثلاث أعمال يومية يمكن ان تدفعك لتقترب أكثر من هدفك الأكبر.

▪ كن ممتناً

الامتنان يخرجنا من الأمور الأرضية، ويدفعنا الى عالم جميل جداً، فيقلل تعلقنا بالماديات والأموال التي لا تتمتع بأي معنى. يساعدنا ذلك أيضاً على ان نكون أقل أنانية وتعلقاً بأنفسنا، فنعطي غيرنا أهمية أيضاً بدلاً من ان نركز على أنفسنا فحسب، ونصبح بذلك صحيين أكثر مما يتيح لنا النوم بشكل أفضل، ويخفض ضغط الدم، ويزيد طاقتنا، ويمكن أن يقلل حتى من أعراض الأوجاع والآلام والقلق.

▪ استسلم

من أجل الوصول الى أحلامنا، لا بد من ان نستسلم ونتخلى عن الكثير. وذلك لاننا أشخاص أنانيون، نريد ان نحقق أهدافنا بأسرع وقت ممكن والا فنشعر باليأس. في كثير من الأحيان، هناك شيء في انتظارك وهو أكبر وأفضل مما يمكن أن تتصوره، لذلك عندما تشد يدك على أحلامك من الصعب ان تتطورها.