

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 نتناول صندوق . 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 المرأة 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 الحقيقة .

مارك زوكربيرج: ألغى الخيارات

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

يعتبر مارك زوكربيرج أحد أعظم الأمثلة على ذلك، الذي يعترف أن لديه 20 قميصًا متطابقًا باللون الرمادي في خزانته. هذا الافتقار للاختيار يساعدك على تجنب إرهاق القرار وتركيز انتباذه على الأعمال



جينيفر أنيستون: استيقظ مبكرًا

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

جزء من الروتين الصباحي، تغسل جينيفر وجهها بالماء بون، ثم تشرب الماء الساخن مع الليمون، وتأمل لـ 20 دقيقة. يتبع 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 فيرس: حقق أهداف صغيرة

يعرف تيم فيرس كل شيء عن النجاح، ببساطة لأنه أجرى مقابلات مع الآلاف من القادة العظام 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 إزعاجًا أولاً: فهو يرتدي 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 برا نسون إن بعض الوقت المناسب للعائلة يضعه في إطار ذهني كبير قبل الدخول في العمل. كما أنه يساعد على تقليل التوتر وتحسين الصحة.



جيسيكا أليا: 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.

ووجدت جيسيكا أليا طريقة للخروج من هذا الوضع- تستخدم صديقاً لها لمارسة الرياضة. تعرف الممثلة بأن التمرين ليس نشاطها المفضل، لكنه يساعدها على تقليل التوتر.

جولييان هوف: أعرب عن الامتنان

تفضّل جولييان هوف أن تبدأ يومها بروح إيجابية من خلال أداء طقوسها الخاصة بالامتنان الصباحي. مباشرةً 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 جولييان بعض الأهداف الروحية الصغيرة خلال الأربع وعشرين ساعة التالية.

