كيفية العودة إلى روتين رياضي بعد صيف من المرح

لنكن جديين الصيف مذهل. المشي لمسافات طويلة في الغابة. الاسترخاء في كوخ. كل شيء رائع! لكن أحد الجوانب السلبية المؤسفة هو أن روتينك النشط يمكن أن يخرج بسرعة من النافذة. هذا هو السبب في أن سبتمبر يدور حول العودة إلى المسار الصحيح.

بالطبع ، بالنسبة للكثيرين ، هذا أسهل من فعله. يعود الأطفال إلى المدرسة فقط ، وقد أصبحت الأيام أقصر بالفعل ، وبعد بضعة أشهر من عدم القيام بالكثير ، يمكن أن يكون الأمر أصعب قليلاً من مجرد الرجوع إلى الخلف من حيث توقفت – خاصة عندما يتعلق الأمر بممارسة الرياضة والنشاط البدني.

مثلما قال نيوتن ، تميل الأجسام المتحركة إلى الاستمرار في الحركة. بمجرد التوقف ، قد يكون من الصعب استعادة الزخم المفقود.

مع أخذ ذلك في الاعتبار ، إليك بعض النصائح التي ستساعدك على التغلب على التحديات الأكثر شيوعًا وزيادة فرصك في العودة إلى روتين نشط.

1. **جدد التزامك**

لتحقيق التغيير ، عليك أن تلتزم بالكامل. لا يمكنك فقط البدء في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية مرة أخرى. لا يمكنك فقط أن تتمنى أو تأمل أو تحاول. سوف تفعلها. سوف تمضي لمدة نصف ساعة كل يوم ، أو تبدأ في التدريب لـ 10 آلاف ، أو الذهاب إلى فصل دراسي مرتين في الأسبوع ، أو ممارسة اليوغا لمدة ساعة كل يوم سبت. ستخبر أصدقائك وعائلتك بأن هذا شيء تقوم به. أنت مصمم. انه يحدث. سوف تفعلها.

2. **ابدأ بأشياء صغيرة**

بالطبع ، ليس عليك الالتزام بشيء هائل. ستأخذك الخطوات الصغيرة على مدار الوقت. ابتداء من مجموعات صغيرة لك للنجاح. يجعلها سهلة. فهو يجعلك تشعر بالرضا ويمنحك شيئًا للاحتفال به ، مما

يساعد على إنشاء حلقة ردود فعل إيجابية.

أنت تفعل الشيء الجيد ، أنت تحتفل بفوزك ، وتشعر أنك بحالة جيدة. جيد ، في الواقع ، أنك تريد أن تفعل الشيء الجيد مرة أخرى. ثم تقوم بذلك ، ثم تحتفل ، ثم تشعر بتحسن. وتتكرر الدورة.

المفتاح هنا هو جعلها حقا صغيرة حقا. صغير للغاية لدرجة أنك لا ترغب في تجاوزه. صغير جدًا لدرجة أنك ستحرج لعدم إكماله.

3. **صغيرة ولكن متكررة**

سريعة وسهلة جيدة ، ولكنك تريد أيضا أن تهدف في كثير من الأحيان. الأمر أشبه بتناول الدواء – فالحبة التي تتناولها كل يوم هي أسهل للتذكر من تلك التي تتناولها مرة واحدة فقط في الأسبوع.

ذلك لأن ما يقرب من نصف القرارات التي نتخذها كل يوم تخرج عن العادة. لذا ، فإن المفتاح هو جعل واحد (أو عدد قليل) من هذه العادات اليومية أكثر نشاطا. فكر في أشياء مثل صعود الدرج بدلاً من السلالم المتحركة ، أو التمدد لبضع دقائق عند الاستيقاظ ، أو القيام بعشرة قرفصاء أثناء انتظارك لشرب القهوة.

صغيرة ، ولكن متكررة. عندما تتحدث عن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية ، يبدو أن الرقم السحري لا يقل عن 4 مرات في الأسبوع. لكن مرة أخرى ، فإن الخدعة تجعلها صغيرة.

4. **انطلق من مكان ما**

من الأسهل تشكيل العادات إذا حدثت مباشرة بعد شيء تقوم به بالفعل. هذا هو السبب في أن التسلل في بعض الأنشطة الخفيفة بمجرد استيقاظك ، أو بعد تنظيف أسنانك ، يعمل بشكل جيد. من غير المرجح أن تنسى ، أو تتذرع بحجة ، لأنك تمتلك مشغلاً موثوقًا به.

بعض الأشياء الجيدة الأخرى مباشرة قبل أو بعد تناول الغداء مباشرة ، بمجرد أن تصل إلى العمل أو عندما تصل إلى المنزل (إذا كنت تعمل بشكل منتظم) ، أو قبل النوم. أي شيء تفعله باستمرار في نفس الوقت تقريبًا كل يوم يمكن أن يعمل.