لنبدأ العام الجديد بهذه القرارات الجديدة لحياة أفضل

فقدان الوزن. اخرج من مواقع التواصل الاجتماعي. امتنع عن تناول الكحوليات تمامًا. بلاه بلاه بلاه غفوة. هذه كلها أهداف جيدة ، لا تفهموني بشكل خاطئ. لكننا وضعنا قرارات السنة الجديدة نفسها كل عام وبعد ذلك … لا نلتزم بها حقًا. لذا ، في عام 2021 ، لماذا لا نغير الأمور قليلاً ونحاول إنشاء قرارات متنوعة مختلفة ؟ سواء اخترت قرار واحد للعام الجديد أو أكثر ، ستكون أفضل حالاً .

1. ركز على الشغف وليس على الطريقة التي تبدو

يقول المؤثر ميك زازون ، الذي يقوم بمهمة "تطبيع الأجساد الطبيعية" ، لـ Parade ، "… أريد إبلاغ القراء أن القرارات ليست في الواقع دعوة لبدء نظام غذائي أو خطة تمرين ، ولكنها تذكير جميل بأن العام الجديد يمكن جلب حياة جديدة لشغفنا. "

هل ما زلت تريد أن تجد شخصًا أفضل لك ، جسديًا ، في عام 2021؟ في هذه الحالة…

2. تدرب لتشعر بالرضا ، لا أن تكون أنحف.

بدلاً من الهوس بالمقياس ، استحوذ على مدى شعورك بالدهشة منذ أن بدأت في أن تكون أكثر نشاطًا. الأرقام لا تعني الكثير.

3. توقف عن النميمة.

لا تكن ذلك الشخص. انشر الإيجابية.

4. قدم مجاملة واحدة في اليوم.

أنت لا تعرف أبدًا – قد يجعل ذلك الشخص يشعر بتحسن كبير.

5. امض يومًا كاملاً دون التحقق من بريدك الإلكتروني.

لن يموت أحد. يمكن أن تنتظر حتى الغد.

6. قم بأعمال عشوائية من اللطف

يذكرنا نوربرت ، كلب العلاج الشهير ، أنه يمكن لأي شخص أن يكون لطيفًا ، ولا يكلفك ذلك شيئًا.

"قد أكون 3 أرطال فقط ، لكن ليس حجم الكلب ، حجم القلب هو المهم. من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ، أحب أن أجلب الفرح إلى حياة الناس بجعلهم يبتسمون بصوري وفيديوهاتي … أعتقد أن الأعمال اللطيفة والكرم تجعل العالم مكانًا أفضل. نطلق على مجتمعي الذي يضم ما يقرب من مليوني متابع في جميع أنحاء العالم اسم "نوربيرثود". نحن نشجع على الاهتمام والرحمة ونعتقد أنه من الأفضل أن تكون مدروسًا ولطيفًا بدلاً من التنمر. دعونا ننشر الابتسامات معًا! كما أقول ، ليس عليك أن تكون كبيرًا لإحداث فرق كبير في العالم ".

7. قراءة كتاب في الشهر.

الم تسمع؟ القراءة مفيدة لعقلك ، ويمكن أن تقلل التوتر ، ويمكن أن تحسن ذاكرتك وتركيزك .

8. اذهب إلى مكان لم تذهب إليه من قبل.

اخرج من منطقة الراحة الخاصة بك وافعل شيئًا جريئًا. إنه جيد للروح ويجبرك على تعلم أشياء جديدة.

9. إزالة الفوضى.

الفوضى ضارة بصحتك حرفيًا . تقول الأبحاث أنها تجهدك. اجعل عام 2021 عام التنظيم والنظافة.

10. أغلق هاتفك ليلة واحدة في الأسبوع.

أنت نائم على أي حال. لا تحتاجه!

11. تقليل النفايات الخاصة بك.

تقول بعض الأبحاث أن المواطن الأمريكي العادي ينتج أكثر من 2000 رطل من القمامة كل عام . إجمالي. قلل من النفايات عن طريق التخلص من المناشف الورقية لصالح الخرق التي تقطعها من المناشف والملابس القديمة. مفتاح سهل آخر هو أكياس البقالة القابلة لإعادة الاستخدام. يحدث فرقا!

12. التطوع.

التطوع ليس مفيدًا لصحتك العقلية والجسدية فحسب ، بل إنك تفعل شيئًا لطيفًا ونكران الذات للآخرين.

13. السفر بميزانية صغيرة.

يقول إيلي سوليدوم ، The Partying Traveller: " السفر بميزانية محدودة هو كل ما يتعلق بالمرونة والاستعداد للتضحية بقليل من الراحة والرفاهية من أجل رؤية العالم والتجارب المتغيرة للحياة التي يأتي معها السفر" . "لدى الكثير من الناس فكرة أن السفر يجب أن يكون فاخرًا وأن العطلات يجب أن تكون باهظة الثمن بالنسبة لهم حتى تكون ممتعة. تجربتي على مدار السنوات الثلاث الماضية في حقائب الظهر منخفضة التكلفة تشير إلى خلاف ذلك ".

14. اكتب شيئًا واحدًا تشعر بالامتنان لكل ليلة.

أنهِ الليل بامتنان وستشعر بتحسن عندما تضع رأسك على وسادتك.

15. شرب المزيد من الماء.

ربما سمعت أن جسمك يحتاجها. 75 في المائة منا يعانون من الجفاف المزمن . اشرب!

16. خذ بعض راتبك وقم بوضعه في مدخرات أو استثمار.

حتى نسبة مئوية صغيرة فقط يمكن أن تضيف ما يصل إلى أسفل الخط.
خطط للمستقبل ولا تكن سخيفا بأموالك .