10 ممارسات تغيّر حياتك وتقرّب السعادة إليك

حان الوقت لتتخذ قرار تغيير أسلوب حياتك والتسلح بالإيجابية والسعادة دائمًا . هذا الأمر الذي يطمح الجميع بتحقيقه والوصول اليه ، ليس أمرًا مستحيلاً ، بل يمكن الوصول اليه من خلال اتباع عدد من الطرق البسيطة وتغيير بعض الأمور في أسلوب العيش.

من تناول الأكل الصحي الى ممارسة الرياضة إلى الشعور بسعادة أكبر ، نقدم لك 10 ممارسات تغيّر حياتك وتقرّب السعادة إليك :

تخلّص من بضعة كيلوغرامات زائدة

ان اتخاذ قرار اتّباع حمية غذائية و فقدان الوزن الزائد يرافق أغلبية الأشخاص ، فالأهم هو أن تباشر بهذا الأمر فعليًا . احرص على خسارة الوزن الزائد من خلال تغيير بعض العادات السلوكية المتصلة بنوعية الطعام واعمل على رفع مستوى النشاط اليومي وممارسة الرياضة بإنتظام.

مارس الأعمال التطوعية

يوجد العديد من الأعمال التطوعية مثل الخدمة الاجتماعية ، تعليم الأطفال في المدارس ، الالتزام الثابت المستمر والعديد غيرها، التي يمكن القيام بها . تؤثر هذه الأعمال على نفسيتك وتحسن مزاجك كما انها تجعلك شخصًا أفضل.

اترك عملك ، إذا كنت تكرهه

من الواضح أنك بحاجة لخطة لدعم مدفوعات الفواتير وأمور الحياة والمسؤوليات . ولكن ان كنت تكره وظيفتك ، فلا جدوى من البقاء بها ومعاناتك . خذ زمام السيطرة على حياتك وتخلّص من كل أمر سلبي فيها ، يجرّك إلى الحضيض وابدء بالبحث عن عمل جديد والقيام الشيء الذي تطمح به ويحفذك .

خذ قرارًا يتعلق بمستقبلك المهني

ربما حان الوقت ، لتتعلم كيف تحرر مشهد فيديو ، أو كيف تنظف

قائمة معارفك ، لكن بغضّ النظر عمّا كنت تنوي فعله ، عليك أن تشدّ همّتك بشأنه . قد تتفاجئ بما تستطيع إنجازه بما يتعلق بحياتك المهنية.

كن مستمع جيد

من السهل جدًا أن تجعل ذهنك يسرح بعيدًا في عالم ثاني ، عندما تتحدث على الهاتف أو تستمع إلى صديق أو مع أي شخص يحدّثك عن يومه وعن الأمور المهمة بالنسبة له . لكن في عالم يبدو الجميع فيه منشغلي الذهن ، فإنّ َ أجمل شعور يمكنك اختباره ، هو أن تعرف أنّ َه يوجد من يتحدّث إليك بصدق ويرغب باجراء محادثة معك والتقرب منك أكثر.

خصص وقت لنفسك

يساعدك قضاء بعض الوقت لوحدك بالحصول على الاسترخاء ، التأمل والانطلاق من جديد . بالإضافة الى ذلك، يساعدك هذا الأمر على تطوير علاقة أفضل مع نفسك.

أكّد على أهمية الأشخاص في حياتك

حاول أن تبذل المزيد من الجهد للتأكيد على أهمية وجود الأشخاص المهمّين بحياتك ، لأن أسلوب حاتك لن يكون كما هو من دونهم.

ضع ميزانية والتزم بها

من السهل أن تكون مبذّر ، ولكن ابدء بوضع ضعي واقعية أسبوعية والتزم بها بشكل واع وستتغير حياتك نحو الأفضل.

خصّص وقتًا لحفظ أرشيفك

خصّص وقتًا لحفظ أرشيفك وكل صورك وملفاتك ، قبل أن تقع يوما ما في مشكلة عطل الكمبيوتر الخاص بك . فعليك تخصيص وقت لعمل برامج دعم لجميع صورك والموسيقى والملفات قبل أن يفوت الأوان.

تبرّع بالأشياء القديمة الخاصة بك

نظف خزانتك وغرفتك وكذلك رفوف الكتب ، رتّبها بشكل جيّد وأزل الأشياء القديمة والتي لا تستخدمها وارسلها إلى منظمة خيرية ، فهي تحتاجها أكثر ممّا تحتاجها أنت.

قدّم نفسك إلى جارتك

كن شجاع ، وتقدّم لتتعرف إلى جارك، ربما يصبح صديق جيّد لك مع مرور الوقت.