

4 طرق لتحفيز نفسك على ممارسة التمارين الرياضية

إذا كنت من هؤلاء الأشخاص اللذين يودون ممارسة الرياضة لتحسين صحتهم وشكل جسمهم ، ولكنهم لا يعلمون كيف يحفزون أنفسهم للقيام بذلك ، فإليك هذا المقال. هذه 4 طرق لتحفيز نفسك على ممارسة التمارين الرياضية

1. اعط نفسك مكافأة حقيقية

بالتأكيد ، قد يكون الدافع وراء بعض الناس هو "تحسين الصحة" أو "السيطرة على الوزن" . ولكن ينصح بجعل فوائد العمل أكثر واقعية. بمرور الوقت ، يصبح الحافز جوهريًا ، حيث يبدأ الدماغ بربط العرق والألم مع زيادة الاندورفين - تلك المواد التي تبدو جيدة في الدماغ والتي تكون مسؤولة عن هذا الاندفاع الذي تحصل عليه بعد جلسة رياضية. بمجرد أن تقوم بتدريب دماغك على إدراك أن التمرين نفسه هو المكافأة ، فلن تحتاج حتى إلى علاج.



2. توقيع عقد الالتزام

يمكننا تقديم وعود لأنفسنا طوال اليوم ، لكن الأبحاث تظهر أننا نرجح أن نتابع التعهدات عندما نقوم بها أمام الأصدقاء . يمكنك زيادة الرهان من خلال توقيع عقد يوافق على دفع 20 دولارًا في كل مرة تتخطى فيها الصف.

أقول إنني سأقوم بالالتزام للقيام بشيء ما لفترة معينة من الوقت ، مثل ممارسة 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 12 أسبوعًا. إذا لم أفعل ذلك ، فسأدفع نوءًا ما من العقوبة ، سواء أكان ذلك نقديًا أو إخراجًا لامتلاك أصدقاء يعرفون أنني لم أرق إلى كلمتي.

في دراسات أجريت على الأشخاص الذين أنشأوا عقودًا عبر الإنترنت ، وجد Goldhaber-Fiebert وزملاؤه أن أولئك الذين وقعوا عقودًا أطول انتهوا من ممارسة أكثر من أولئك الذين وافقوا على فترات أقصر. "علينا تجاوز التجربة الأولية للاستياء من أجل التعرف على المنافع على المدى الطويل" ، كما يقول. "يتمثل التحدي في تصميم أدوات

للمساعدة في تحقيق ذلك".

3. إعادة التفكير بالتفكير الإيجابي

لطالما شجع مناصرو التفكير الإيجابي على تصور فوائد السلوك كإستراتيجية تحفيزية. على سبيل المثال ، عندما أقرر ما إذا كنت سأخرج من السرير لأذهب للركض في الصباح ، فإنه يساعد على تخيل كيف ستشعر الشمس على وجهي أثناء جريشي حول الخزان. أو مدى سعادتي عندما أرى عضلاتي الجديدة تتطور.

لكن مثل هذه الأوهام الحسنة لن تكون فعالة إلا عندما تكون مصحوبة بطرق أكثر واقعية لحل المشكلات ، وفقاً لجابرييل أويتينجين ، دكتوراه ، أخصائية نفس في جامعة نيويورك ومؤلفة كتاب التفكير المعكوس التفكير: داخل علم التحفيز الجديد .

وفيما يلي بقية المعادلة: بعد تحديد رغبتك وتصور النتيجة ، عليك تحديد ما يعيقك - وهي تقنية تصفها "بالتناقض العقلي". في إحدى الدراسات التي أجريت على 51 طالبة زعنمن أنهن يرغبن في تناول عدد أقل من الوجبات السريعة الوجبات الخفيفة ، طلب الباحثون من كل امرأة تخيل فوائد القضم على الأطعمة أفضل. أولئك الذين حددوا الزناد الذي جعل من الصعب تناول وجبة خفيفة صحية لهم - وخرجوا بخطة للوصول إلى الفاكهة عندما ضربهم الرغبة الشديدة - كانوا الأكثر نجاحاً في التمسك بهدفهم.

تشعر بالتعب الشديد للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بعد العمل؟ "بعد أن تتخيل عقبة ، يمكنك معرفة ما يمكنك فعله للتغلب عليه ووضع خطة" ، يشرح أويتنغن. على سبيل المثال ، يمكنك التبديل إلى التدريبات الصباحية أو وقت الغداء أو الذهاب مباشرة إلى صالة الألعاب الرياضية بدلاً من التوقف في المنزل أولاً .



4. العثور على أصدقاء في اللياقة البدنية

دعونا نواجه الأمر: لا أحد يستطيع أن يدفع لك للقيام بالمزيد من القرفصاء ، والركض أكثر ميلاً أو رفع أثقل - والعلم يثبت ذلك. ووجد الباحثون في دراسة حديثة من المكتب الوطني للبحوث الاقتصادية أن مكافأة أعضاء الصالة الرياضية الجدد حصلوا على بطاقات هدايا بقيمة 30 أو 60 دولار لممارسة الرياضة لم تؤد إلى أي تأثير يذكر على حوافزهم. في حين قد يبدو الأمر وكأنه صفقة حلوة للحصول

على المال للعرق ، فإن ما سوف يلهمك في نهاية المطاف على النهوض
والبدء في التحرك هو مجتمع قوي وداعم . إن الضحكات ، وخمس سنوات
عالية ، وكلمات التشجيع من السندات التي يصنعها الناس هي أشياء لا
يمكن أن يشتريها المال ببساطة. من مربعات كروسفيت ل تشغيل
أندية لدوائر يوغى ، هناك فرقة لياقة للجميع. ابحث عن تمرين
يجعلك تشعر بالرضا وتحيط نفسك بالأشخاص الذين يساعدون في بناء
ثقتك بنفس قدر قوتك. تكلفة وضع نفسك هناك؟ لا يقدر بثمن.