

4 نصائح ستحفرك لتقوم بأي عمل!

قد تكون من الأشخاص الذين يخططون للقيام بالكثير من الأعمال خلال عطلة الأسبوع، منها ممارسة الرياضة او انجاز عمل كنت قد بدأت بالعمل به. ولكن تتفاجأ في ذلك الوقت بفقدان التحفيز الذي لم تحسب له حساب، فينتهي بك المطاف غير منجزاً أي شيء منها! قبل ان تستسلم، عليك ان تحاول تطبيق بعضاً من النصائح التالية التي ستحفرك حتماً!

• خذ وضعية القوّة

يمكن للغة الجسد ان تؤثر كثيراً على احساسنا! إذ أظهرت الدراسات ان الأشخاص الذين يأخذون وضعيات تعبر عن القوة لمدة دقيقتين على الأقل، يتمتعون بمستويات أعلى من التيستوستيرون، وهو هرمون مرتبط بالثقة، ويقل انتاج هرمون الكورتيزول لديهم، وهو هرمون التوتر. إذا كنت تريد أن تشعر بالتشجيع من الداخل الى الخارج، قف جالساً، صدرك الى الخارج، وارفع ذراعيك فوق رأسك بشكل V اترك مسافة بين رجليك.

• التزم بما تقوم به

يعتبر الالتزام أهم أسرار النجاح! إذ ان كل الأشخاص الناجحين يمرون بأوقات حيث لا يشعرون بالتحفيز أبداً، ولكنهم يقومون بالامر الذي يجب القيام به، لأنهم تعهدوا بأ، يلتزموا به. وذلك هو سبب نجاحهم وتفوقهم على غيرهم.

• اعتمد روتيناً محدد

اعتمد روتيناً يمكن ان يساعد جسمك وعقلك على الاسترخاء، الأمر الذي يؤدي الى صفاء الذهن. يمكنك ان تنجح في تحفيز نفسك عندما تكون مرتاحاً ومسترخياً، وتلك هي النتيجة التي يقدمها اعتماد روتيناً يومياً. تمشي لفترة قصيرة كل صباح، اقرأ او اطبخ كجزء من روتين ناجح يساعدك على ايجاد الراحة.

• حدد أهدافك

يرتبط تحديد الهدف مباشرة بالتحفيز وانجاز الأعمال. ووجدت الأبحاث في مجال التحفيز، ان الاشخاص الذين يحددون أهدافاً معينة، ويعملون على انجازها من خلال تحديد مواعيد نهائية ثابتة، هم أكثر

حماساً وتحفيزاً للقيام بعمل ما. اختر أهداف محددة وغير غامضة،
يمكن قياسها بحيث يمكنك تتبع التقدم الذي تحرزهُ، يمكن تحقيقها
وواقعية ومحددة بإطار زمني أو مواعيد نهائية.