

5 طرق لخلق روتين صباح ناجح

الاستيقاظ صباحاً بحد ذاته أمر صعب للكثيرين. ولكن ليس من الضروري ان يكون الصباح وقت مزعج ونتمنى لو يمكننا تأجيله الى ساعات لاحقة. كل ما عليك القيام به هو بضعة خطوات يمكنها ان تجعلك تتطلع لبدء يومك وتملاؤك بالطاقة.

قد يختار البعض الإستيقاظ أبكر للقيام بمهام لا يجدون لها الوقت اللازم خلال اليوم، أما غيرهم فيفضلون الاستفادة من كل دقيقة نوم يمكنهم الحصول عليها. مهما كان ما تختاره، اليك بعض الطرق التي من شأنها ان تساعدك على جعل وقت الصباح أفضل وأكثر راحة من خلال روتين تكررته كل يوم ليوم أفضل.

1. استيقظ بمساعدة ضوء ساطع.

في اللحظة التي تستيقظ فيها احصل على ضوء ساطع ، وفي حين أن هذا قد يبدو مؤلماً ، فإن الضوء هو أكبر إشارة إلى دماغنا لإيقاف انتاج هرمون الميلاتونين الذي يحفز النوم. يقوم الضوء بإعادة ضبط الساعة الداخلية الخاصة بك وسوف يسهل عليك النوم في تلك الليلة. قد يستغرق استخدام الضوء الساطع بعض الوقت للتعود عليه ولكن لست مضطراً الى ان تقوم بأمر إضافي لإنجاح هذه الخطوة. يجب أن يستغرق الأمر بضع ثوان فقط لتشغيل الضوء وسيشير ذلك إلى عقلك بأنك مستعد لبدء يومك.



2. الإستيقاظ بضعة دقائق أبكر

من الممكن أن لا تكون شخصاً صباحياً ولا تحب الاستيقاظ مبكراً ، ولكن هناك اختراقات بسيطة (مثل تشغيل الأضواء الساطعة) التي ستساعد في إخراجك من السرير حتى قبل أن يستيقظ أطفالك. إذا كنت تستيقظ حالياً في الساعة 7 صباحاً وتريد الحصول على بضع دقائق إضافية للتأمل ، أو غسل وجهك ، أو التجوّل في المنزل ، فابدأ بتحديد المنبه في الساعة 6:45 خلال الأيام القليلة المقبلة ، ولاحظ ما إذا كنت قادراً على ذلك للقيام بذلك. إذا عملت هذه المرة ، فكر في الالتصاق بهذا التوقيت أو ضبط المنبه في وقت أبكر قليلاً. هذه العملية هي كيفية بدء عادة. المفتاح هو أن تبدأ بطيئاً ، وإذا حددت هدفاً وأدركت أنه لا ينجح ، فقم بخفض الهدف إلى النصف.

بمجرد أن تتمكن من الحفاظ على هدف ، فأنت في طريقك إلى عادة مستدامة .

3. حاول أن تستيقظ في نفس الوقت كل يوم.

في حين أن هناك بعض الأوقات التي تعيق فيها الظروف الخارجية طريقة نومنا ، فكلما زادت درجة التزامك بجدول زمني ثابت للنوم ، أصبح الاستيقاظ أسهل. إذا كنت متأخرا في النوم بسبب موعد نهائي أو السفر ، فلا بأس أن تأخذ ساعة إضافية ، ولكن إذا كنت مستيقظا بسبب الأرق ، فمن الأفضل البقاء على جدول نومك على الرغم من أن هذا قد يبدو غير متوقع.

4. اجعل كل شيء روتيني.

تستغرق القرارات وقتًا ، لذلك إذا كان بإمكانك تقليل الوقت المستغرق في اتخاذ القرارات بشأن ما يجب إعداده لتناول الإفطار أو ما سيشعر به الأطفال ، فسوف يساعد هذا في جعل روتينك أوتوماتيكيًا. طريقة رائعة لتطوير روتين الصباح السلس هو التحضير لليلة من قبل. وهناك عدة طرق للاستعداد في وقت مبكر هي إعداد وجبة الغداء ووضعها في حاويات ، أو انتقاء الملابس في الليلة السابقة ، أو صنع العصائر الجاهزة للاستهلاك عندما تشرق الشمس.

5. حافظ على بساطة الأمور

لا يعني إنشاء روتين الصباح إضافة إلى قائمة مهامك ؛ يتعلق الأمر بتطوير العادات وتبسيط ما تقوم به بالفعل. تتضمن أفضل الروتينات المؤلفة من خمس خطوات: الاستيقاظ على ضوء ساطع ، وشرب كوب من الماء 8 أونصات (لا حاجة إلى الليمون!) ، ووضع الموسيقى والقراءة ، والذهاب في جولة ، وتناول وجبة فطور صحية. يتطور هذا الروتين بمرور الوقت مع تغييرات بسيطة في عاداتك ، مثل إعداد وصفات الإفطار في عطلة نهاية الأسبوع وبعض الاختراقات الأخرى.

