

# نصائح لزيادة طاقتك البدنية

الشعور بالطاقة والحيوية هو مفتاح السعادة! عندما تشعر بالحيوية، تشعر وكأنك إنسان جديد. من ناحية أخرى، عندما تشعر بالارهاق، النشاطات التي من شأنها أن تجعلك سعيداً عادةً - مثل الذهاب في نزهة، الاستعداد للذهاب إلى حفلة، أو الالتقاء بالأصدقاء - تجعلك تشعر بالارهاق والاكتئاب.

عندما تشعر بأن طاقتك البدنية منخفضة، حاول أن تجرب إحدى هذه التقنيات:

1. مارس الرياضة. حتى ولو لمدة عشر دقائق فقط، الرياضة ستزيد من طاقتك البدنية وتعزز مزاجك. جرب هذه النصيحة! كثيراً ما يقول الناس انهم متعبون جداً لكي يمارسوا الرياضة، ولكن في الواقع، إلا إذا كنت تمارس الرياضة على مستوى مكثف جداً، الرياضة عادة تزيد من طاقتك بدلاً من استنزافها.
2. استمع إلى موسيقى مرحة. هذه هي واحدة من أسرع وأسهل الطرق للحصول على طاقة إضافية.
3. احصل على قسط كافٍ من النوم. إن كنت تستيقظ كل صباح من خلال منبه، فإنك لا تحصل على قسط كافٍ من النوم. هذا الأمر مهم للغاية. معظم البالغين يحتاجون إلى سبع ساعات من النوم على الأقل كل ليلة.
4. تصرف بحيوية. تظهر الأبحاث أنه عندما يتنقل الشخص بشكل سريع، تمثيله الغذائي يتنشّط. بالإضافة، الطريقة التي تتصرف بها تؤثر على الطريقة التي تشعر بها (إلى درجة خارقة جداً)، فتعمل بطاقة تجعلك تشعر بالحيوية أكثر. قف بدلاً من الجلوس أثناء التحدث على الهاتف، امشي بسرعة أكثر، وتحدث مع الآخرين بحيوية أكثر!
5. تحدث مع أصدقائك. الشخص يستفيد جداً عندما يتواصل مع أشخاص آخرين. إن كنت تشعر بالإكتئاب وقمت بملاقة صديق في الشارع، لاحظ أنك سوف تعود لتمشي بنشاط أكبر. تواصل مع أصدقائك إذا كنت بحاجة إلى دفعة من الحيوية!
6. تأكد من أنك تنجز شيئاً. عندما تقوم بشطب واجباتك اليومية عن لائحة، سوف تشعر باندفاع كبير من الطاقة. لكي تشعر بطاقة عظيمة، نطف خزانتك! سوف تندهش عندما ترى أنك ستشعر بالحيوية بعد ذلك. ينبغي أن تتضمن كل قائمة عنصر واحد يمكن أن يتم شطبه في الدقائق الخمس الأولى. إذا كان هذا هو كل ما

يمكنك القيام به ، افعله ، وسوف تشعر بتحسن.