منها وضع الأفكار... عادات مدتها 5 دقائق ستقودك إلى حياة سعيدة!

إن السعادة ذاتية، إذ يحددها الجميع بطريقتهم الخاصة ليعيشوا حياة مجزية. ولكن هناك بعض العادات، التي يمكن أن تساعد على عيش حياة مُرضية. بحسب ما نشرته صحيفة "India of Times"، يوجد خطوات بسيطة وسريعة يمكن للمرء تنفيذها في روتين حياته اليومية وأن يمارسها عندما يكون لديه خمس دقائق فقط لتطوير حياة أفضل لنفسه، كما يلي:

1. ترتيب الأسرة

إن ترتيب السرير في الصباح يمنح شعوراً بالإنجاز في بداية اليوم. يمكن أن تكمن السعادة في مجرد النجاح في تحقيق سلسلة من الإنجازات الصغيرة.

2. تدريب بدني خفيف

إن ممارسة تدريب رياضي خفيف لمدة خمس دقائق يُحدث فرقًا كبيرًا عندما يريد الشخص البقاء على المسار الصحيح لتحقيق أهداف اللياقة البدنية في تلك الأيام المزدحمة. بالطبع، يمكن تكرار التسلسل المُفضل لكل شخص عدة مرات حسب رغبته. في كلتا الحالتين، يمكن أن تؤدي ممارسة التمارين الرياضية

لمدة خمس دقائق أن تفعل المعجزات عندما لا يكون لدى الشخص وقت لممارسة تمرين كامل.

3. إعداد قائمة المهام

قبل أن يبدأ الشخص يومه، يمكن أن يقوم بإعداد قائمة المهام وخطط ليومه. إن ممارسة تلك العادة بفعالية سيساعد على بقاء الشخص منظمًا ويؤدي إلى زيادة الإنتاجية وتقليل التوتر.

4. التواصل الاجتماعي

تُعد ممارسة التواصل الاجتماعي لمدة قصيرة من وقت لآخر من عناصر اليقظة الذهنية، لأنها تبقي الشخص على اطلاع دائم مع دائرته القريبة.

5. تدوين اليوميات

يساعد تدوين اليوميات وكتابة المشاعر يوميًا على زيادة التركيز والتفكير في كل تفاصيل اليوم واحدة تلو الأخرى ومعالجة ما يقوله بشكل مختلف.

6. وضع الأفكار

يعد العصف الذهني يوميًا أحد أفضل الطرق لإخراج الأفكار من العقل إلى الورق. سيكون لدى الشخص فرصة لإنشاء قوائم المهام من خلال العصف الذهني أو حتى بدء مشاريع جديدة.

7. التغلب على التسويف

إذا كان لدى الشخص مشروعًا يؤجل إنجازه أو يقوم بتسويف البدء فيه، يمكنه ممارسة قاعدة الخمس دقائق في هذا المشروع غير الرائع ولكن الذي يجب عليه القيام به.

8. القراءة

لا بأس إذا لم يكن الشخص من محبي الكتب. ولكن إذا كان على استعداد لتغيير تلك الحالة، فيمكنه البدء بالقراءة لمدة خمس دقائق يوميًا.

9. هز الكتفين

يساعد القيام بتحريك الكتفين للأمام ثم للخلف لمدة خمس دقائق في إرخاء العضلات المتوترة ويمكن أيضًا إضافة اليدين لجعله تمرينًا صغيرًا فعالًا.

10. تحسين الذات

إن قضاء خمس دقائق في التفكير في أهداف المرء وخططه، يمكن أن يساعده في معرفة موقعه من النمو الشخصي الشامل وتحسين الذات.