



禪

رابطه خواب راحت با موفقیت!

10 عادت تشریفاتی قبل از خواب که میتوانند به خواب، آرامش وموفقیت شما کمک کند

هرچه شب را بهتر بخوابید، مجال بهتری برای موفقیت در روز خواهید داشت . کارهایی که قبل از خواب انجام میدهید تاثیر به سزایی در آنچه ناخودآگاه شما هنگام خواب بررسی میکند، و همچنین وضعیت ذهنی شما پس از بیدار شدن، خواهد داشت.

وقتی استرس یا اضطراب دارید، فکر نکردن یک چالش محسوب میشود. کارهای روتینی که شبها انجام میدهید، به شما کمک میکنند تا آرامش داشته باشید، راحتتر بخوابید و برای روز بعد آمادگی بهتری پیدا کنید . فکر کردن در پایان روز، حتی برای چند دقیقه، میتواند تاثیر زیادی در آینده شما داشته باشد. لحظههات قبل از بسته شدن چشمانتان، میتوانند در موفقیت شما بسیار موثر باشند .

مطلب پیشنهادی

عادتهای ارزشمندی که ما را میلیونر میکنند !

۷ عادت اسرارآمیز میلیونرهای خودساخته !

.لقعلا ىلع ةيلمعلا هذه ريثأت ىدم ىلع فرعتل ةيلقعلا ةيلمعلا هذه نم ةدحاو لك ليلحت 10 نم ربكأ ىلع لوصحلا نكمي

-1 نم ربكأ ىلع لوصحلا نكمي ثيحب ةيلقعلا ةيلمعلا هذه ليلحت ىلع ةرداق نوكت نأ بجي ةيلقعلا ةيلمعلا

.ةيلقعلا ةيلمعلا هذه ليلحت ىلع ةرداق نوكت نأ بجي .

-3 لا تنام لا تنام تنام تنام تنام لا لا تنام

لا لا تنام تنام لا تنام لا تنام تنام لا لا تنام تنام تنام لا لا تنام لا لا تنام تنام لا تنام لا تنام تنام لا تنام تنام لا لا تنام لا تنام تنام تنام لا تنام تنام لا تنام تنام لا

5- یک پیادهروی طولانی

برخیها اعتقاد دارند که باید شبهای قبل از خواب به باشگاه بروند . اگر این کار زحمت زیادی برای شما دارد، یک پیادهروی طولانی میتواند همان کار را انجام دهد . پیادهروی با سرعت ملایم، ذهن و جسم شما را آرام میکند و موجب تمدد اعصاب میشود. شبها بیرون رفتن و قطع ارتباط با فناوری میتواند فضای لازم برای فکر کردن را فراهم نماید . قدم زدن در شب کمک میکند تا با چشمانداز و دید جدیدی به همه چیز نگاه کنید و ایدهها در ذهن شما جرقه بزنند .

6- کش و قوس بیایید

در پایان روز احساس میکنید، مفاصلتان سفت شده و عضلاتتان گرفته و پشتتان درد میکند؟ شاید وقت آن رسیده که کمی کش و قوس بیایید و عضلاتتان را شل کنید و خودتان را برای یک خواب خوب شبانه آماده نمایید . اگر تمام روز پشت میز مینشینید، احتمالاً شانهها، پشت و پاهایتان نیاز به چند دقیقه کش و قوس دارند. با این کار هم جلوی آسیب آنها گرفته میشود و هم تنش و استرس شما تسکین مییابد . میتوانید این کار را در مکانی آرام از خانه یا آپارتمان خود انجام دهید .

7- اوقاتی را با خانواده و نزدیکان خود سپری کنید

پیشنهاد میکنیم اوقاتی را با خانواده و نزدیکانتان سپری کنید و در مورد اتفاقات روز با آنها صحبت نمایید، این کار موجب رفع فشار و استرس و تجدید قوا میگردد . صحبت کردن در مورد مسائل زندگی بخش مهم توسعه ارتباطهای پایدار و عمیق است . چه کاری بهتر از این که پایان روز را با کسانی بگذرانید که برایشان اهمیت قائلید .

8- مراقبه

مراقبه یا مدیتیشن به ذهن ما امکان میدهد تا در میان هرج و مرجهای روز آرامش پیدا کنیم . این کار به طرز شگفتآوری تبدیل به یک عادت در دنیای کسب و کار و کارآفرینی میشود . تبحر در مراقبه مستلزم زمان و صبر است. سازگاری یک اصل کلیدیست، ذهن ما که به حواسپرتیها عادت کرده نمیتواند به طور خودکار تمرکز کند و در عین حال متفکر هم باقی بماند . این تمرین تمرکز ذهن میتواند یک روش عالی برای پایان دادن یک روز پرمشغله باشد .

9- تجسم فکری

افراد موفق میتوانند موفقیت خود را تجسم کنند . آنها بعد از مشخص کردن هدف خود، تصویر آن را در ذهن خود جای سازی میکنند. انجام این کار قبل از خواب، آن هدف را زمانی که خواب هستید در ناخودآگاه شما تقویت میکند. با تمرین تجسمسازی هدف اصلی، در واقع نتیجه دلخواه و بزرگترین اهداف و رویاهای خود را تایید میکنید . با انجام این کار قبل از خواب ناخودآگاه خلاق شما ضمن خواب فعال میشود . یک دفتر یادداشت کنار تخت خود بگذارید تا هر وقت از خواب بیدار میشوید ایدههای جدید و هیجانانگیز را در آن یادداشت کنید.

10- برای داشتن خواب کافی برنامهریزی کنید

در نهایت، افراد موفق برای روزها و شبهای خود برنامهریزی میکنند تا مطمئن شوند که به قدر کافی استراحت میکنند . آنها میدانند که گذراندن روزهای پیدرپی آن هم فقط با 4 یا 5 ساعت خواب، موجب کسالت و خستگی آنان میگردد و از نظر ذهنی تخلیه میشوند . کم خوابی، با فشار خون بالا، حمله قلبی و مغزی همراه است. بنیاد ملی خواب بین 7 تا 9 ساعت خواب در شب را برای بزرگسالان توصیه میکند. سعی کنید هر شب سر ساعت معنی به تختخواب بروید این کار به ریتم خواب شما کمک میکند. اگر هر شب الگوی مشابهی را دنبال کنید، بدن شما به آن عادت خواهد کرد و میداند که چه زمانی وقت خواب و استراحت است و در نهایت خوابیدن برایتان آسانتر میشود .

نویسنده :
مهسا قنبري
منبع :
Entrepreneur
دسته بندی:
موفقیت و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
12:00 - 05/04/1396
برچسب:
تشریفات قبل از خواب - خواب آرام - تجسمسازی هدف در خواب - خواب و موفقیت

□□□□□
https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/8363/10-%D8%B9%D8%A7%D8:□□□□
%AF%D8%AA-%D8%AA%D8%B4%D8%B1%DB%8C%D9%81%D8%A7%D8%AA%DB%8C-
%D9%82%D8%A8%D9%84-%D8%A7%D8%B2-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8-
%DA%A9%D9%87-
%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%86%D8%AF-
%D8%A8%D9%87-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%D8%8C-
%D8%A2%D8%B1%D8%A7%D9%85%D8%B4-
%D9%88%D9%85%D9%88%D9%81%D9%82%DB%8C%D8%AA