禪

شما چه کارهایی را قبل از خوابتان انجام میدهید؟

۱۱_کاری که افراد موفق قبل از خواب انجام میدهند

آخرین فعالیتهایی که هر فرد قبل از خواب شبانه انجام میدهد، ممکن است تاثیر به سزایی در عملکرد و نیروی وی در روز بعد داشته باشد . ما با انجام برخی کارها و یا عادتهای ساده میتوانیم خود را قبراق و سرحال برای فعالیتهای روزمره آماده کنیم . افراد موفق برای لحظه های زندگی خود برنامهریزی دارند، حتی برای لحظات قبل از خواب خود؛ چون میدانند موفقیت آنها در گروی سلامت جسم و روان آنها است.

افراد کارآفرین و موفق میدانند که موفقیتشان در گرو سلامت ذهن و جسم آنها است و سلامت هر دوی اینها به خواب کافی بستگی دارد . آخرین کارهایی که قبل از خواب شبانه انجام میدهید، تاثیر به سزایی بر حس و حال و انرژی شما در روز بعد خواهد داشت و انرژیتان اغلب مشخص میکند که خواب شما چقدر خوب و کافی بوده است. به همین دلیل داشتن یک روال خواب منظم میتواند بسیار مهم و کارساز باشد . حال ببینیم افراد موفق قبل از خواب چه کارهایی انجام میدهند :

1- آنها مطالعه میکنند

کارشناسان اتفاق نظر دارند که مطالعه کردن آخرین کاری است که اکثر انسانهای موفق قبل از خواب انجام میدهند . بیل گیتس از جمله کسانی است که قبل از خواب شبانه حداقل نیم ساعت مطالعه میکند .

(Michael Kerr) ! " .

:" .

-2

.

-3

.

-4

کِر میگوید : " برای افراد موفق پاک کردن ذهن برای یک خواب خوب شبانه، از ضروریات است ". آنها اغلب این زمان را به نوشتن فهرست وظایف روزانه و کارهایی که به رسیدگی نیاز دارند، اختصاص میدهند تا به این ترتیب ذهن خود را در طول شب از افکار مزاحم و پراکنده دور نمایند .

5- آنها وقتشان را با خانواده سپری میکنند

وودوارد (Woodwarrd) میگوید باید زمانی از وقت خود را به گپ و گفت با همسر و فرزندانمان اختصاص دهیم. البته شاید عدهای نمیتوانند زمان خواب خود را با همسر و یا دیگر اعضای خانواده تنظیم کنند ولی اگر این کار عملی باشد، راهکار خوبی برای صحبت کردن با آنها در مورد اتفاقات روز است .

6- آنها شبها قدم میزنند

قدم زدن در شب نوعی تمدد اعصاب و استراحت کردن است که به شما فرصت میدهد کارهای روزانه را ارزیابی کرده، به چالشهای بزرگتر فکر کنید، کم کم فکر کردن در مورد کار را کنار بگذارید و به حالت خستگی برسید .

گرچه عدهای بر این باورند که ورزش قبل از خواب میتواند در خواب فرد اختلال ایجاد کند، ولی بنیاد ملی خواب در سال 2013 به این موضوع پی برد که ورزش در هر زمانی حتی در شب، میتواند به خواب بهتر شما کمک کند. مطالعات صورت گرفته در این خصوص نشان دادهاند که قدم زدن موجب کاهش استرس و اضطراب میگردد .

7- آنها به اتفاقهای خوب روز فکر میکنند

کر میگوید که افراد موفق قبل از خواب به سه چیز که قدردان رخ دادن آنها در آن روز هستند، فکر میکنند و یا آنها را یادداشت مینمایند . داشتن یک "دفترچه قدردانی " به این افراد یادآوری میکند که چقدر در زندگیشان پیشرفت داشتهاند و همین باعث انگیزه در آنها میگردد به خصوص زمانهایی که به چالش کشیده میشوند.

برای افراد موفق مهم نیست که روز خود را چقدر سخت سپری کردهاند، آنها معمولاً منفی صحبت نمیکنند و از بدبینی اجتناب میکنند، چراکه میدانند جز افزایش اضطراب چیزی برای آنها در پی نخواهد داشت. بهتر است هر شب از خود بپرسید" امروز چه کار خوب و مثبتی انجام دادهام؟ "

گاهی اوقات به لحظههای خوب و مثبت روز فکر کنید و موفقیتها را جشن بگیرید، حتی اگر این موفقیتها معدود و نادر هستند .

8- آنها موفقیت آینده را تصویرسازی میکنند

اکثر انسانهای موفق چند دقیقه قبل از خواب شبانه موفقیت و پیامد مثبت پروژههایی که مشغول کار روی آنها هستند را در ذهن خود تجسم میکنند . این یک وظیفه یا تمرین نیست؛ آنها به طور طبیعی دارای این مهارت هستند.

9- آنها مدیتیشن انجام میدهند

بسیاری از افراد موفق ده دقیقه قبل از خواب را به مدیتیشن اختصاص میدهند . دال کورو، مربی این رشته میگوید که مدیتیشن یک روش فوقالعاده برای استراحت بدن و آرام کردن ذهن است.

10- آنها برای خواب خود برنامهریزی دارند

کِر میگوید :" در مورد خطراتی که ممکن است افراد پر مشغله و کم خواب را تهدید کنند، حرف و حدیثهای بسیاری وجود دارند . از جمله عادتهایی که افراد بسیار موفق دارند این است که خواب کافی را در اولویت قرار میدهند و این موضوع میتواند چالشی برای عاشقان به کار و کارآفرینان باشد ". یک راه

هذه الصورة تعبر عن الكثير من الناس الذين يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة.

هذه الصورة تعبر عن الكثير من الناس الذين يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة.

11- هذه الصورة تعبر عن الكثير من الناس الذين

هذه الصورة تعبر عن الكثير من الناس الذين يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة. هم يعيشون حياتهم بدون أن يعرفوا ما يريدون حقا من الحياة.

==========

هذه هي بعض الصور التي تعبر عن الكثير من الناس:

10 هذه الصورة تعبر عن الكثير من الناس الذين يعيشون

11 الصورة تعبر عن الكثير من الناس الذين يعيشون

10 !

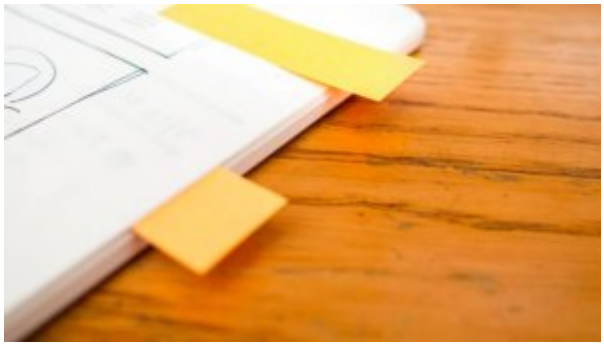
برای رسیدن به موفقیت، این ۸ نکته را از مؤسس علیبابا یاد بگیرید

چرا ثروتمندترین مرد چین پیش از میلیاردر شدن شادتر بود

CEO

۵ سئوالی که هر فردی باید از مدیرش بپرسد

تابلوی موفقیت خود را به دیوار کدام خانه نصب میکنید؟ (نگاهی به چهارخانه موفقیت)



[redacted]



[redacted]

[redacted]:
[redacted]
[redacted]:
[redacted]
[redacted] [redacted]:
[redacted]
[redacted]:
10:50 - 22/12/1394
[redacted]:
[redacted] - [redacted] - [redacted]

[redacted] [redacted]:https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/3058