禪

[illegible]

[illegible] 5 [illegible]

MacBook Pro
IFIRMA
Cennik
Darmowy Magazyn i CRM w każdym pakiecie!
Program do faktur
Darmowy
Księgowość internetowa
37,5 PLN
Biuro rachunkowe
80 PLN

[illegible]

[illegible]

-1 [illegible]

[illegible]

شب وهیچ درمانی بهتر از آن برای درمان بیقراریهای این روز نباشد .

دالی لاما میگوید :" خواب بهترین درمان است".

از سوی دیگر، یادتان باشد که دکمه Snooze گوشی خود را فشار ندهید . دکتر رافائل پلایو از مرکز خواب دانشگاه استنفورد میگوید که شما با فشردن دکمه Snooze به بدن خود میگویید که " آلارم اشتباه " است و این امر موجب میشود روند بیدار شدن شما کندتر از زمانی صورت بگیرد که قبل از پایان یافتن آلارم از خواب بیدار میشوید . روز شنبه به اندازه کافی طولانی هست . شما با فشردن دکمه Snooze فقط گودالی عمیقتر برای بیرون آمدن خود حفر میکنید .

2- ورزش میکنند

آمادهسازی بدن برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب، قبل از هر چیزی به آماده شدن ذهن و احساسات کمک میکند . اگر هم در هیچ روزی کاربرد نداشته باشد در روز جمعه بسیار خوب جواب میدهد .

مطالعات نشان دادهاند که ورزش نه تنها عملکرد کاری را تهییج کرده و بهبود میبخشد، بلکه ما را از ضعف و خستگی دور میکند. همچنین اگر افراد مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط سه بار در هفته حداقل 20 تا 60 دقیقه ورزشهایی همچون دو و پیادهروی را انجام دهند، 5 هفته بعد میزان افسردگی آنها به صورت چشمگیری پایین میآید و تا زمانی که آنها به طور مدام این کار را انجام دهند، این اثر در آنها حفظ خواهد شد.

3- تا زمان رسیدن به محل کار، ایمیلهایشان را چک نمیکنند

سعی کنید تا قبل از رسیدن به محل کارتان، به ایمیلها پاسخ ندهید . این کار بخصوص در روزهای شنبه بسیار موثر است. آغاز هفته زمانی است که وضعیت روانی خود را برای کل هفته تنظیم میکنید . همچنان به پروژههای بزرگ پیشرو تمرکز کنید و قدرت ذهنی خود را به این کار اختصاص دهید . خواندن ایمیل میتواند ذهن شما را مغشوش کند و از برنامهریزیهای بزرگ دور و مشغول چیزهای جزیی و کم اهمیت نماید .

4- هرگز روز شنبه از کار کنارهگیری نمیکنند (یا تصمیمات بزرگ نمیگیرند)

یک ضرب المثل قدیمی میگوید:" هرگز بر اساس احساسات آنی، تصمیمات دائمی نگیرید ." این جمله در روزهای شنبه بیشتر حقیقت پیدا میکند . کنارهگیری از کار در روزی که خیلی سرحال نیستید، ایده خوبی نیست. در حقیقت، تصمیمگیریهای بزرگ برای زمانی که حس و حال خوبی ندارید و افسرده و دلتنگ هستید، تقریباً همیشه موجب پشیمانی میگردد و پیامدهای جدی برای شما به دنبال خواهد داشت . اکثر تصمیمات بزرگ میتوانند تا یکشنبه منتظر بمانند، بخصوص اگر زمانبندیهای خود را پیرامون این ایده شکل میدهید.

5- برای روز شنبه کارهایی را برنامهریزی میکنند که نتایج ملموس و قابل رویتی دارند

همانطور که کار کردن در مواقع ناامیدی و دلسردی به کمک شما میآید و شما را از این حس و حال دور میکند، کار کردن روی پروژههایی که نتیجه و پیامدهای فوری و ملموسی دارند، میتواند همین حس را در شما به وجود بیاورد .

به سراغ پروژهها و کارهایی بروید که میتوانید آنها را به سرانجام برسانید . این کارها ممکن است سر و سامان دادن به میزکارتان، برنامهریزی برای یک ماه کاری ویا انجام یکسری کارهای ناچندان مهمی باشد که به نظر میرسد هرگز برای آنها وقت ندارید . به اتمام رساندن لیست کارهای روزمره نیز میتواند حال شما را خوب کند.

شاید ایدهها و یا نکات دیگری هم وجود داشته باشند که بتوانند شما را سرحال بیاورند و شاید هم عدهای هستند که در عصر جمعه اصلاً حس اضطراب و بیقراری ندارند، اما اگر شما از جمله افرادی هستید این حس را تجربه میکنید، باید بدانید که تنها نیستید و این روز هم همچون روزهای دیگر میگذرد .

==================================

شاید به این مقالات هم علاقمند باشید :

11 تلقینی که افراد موفق هر روز با خود تکرار میکنند

افراد موفق، این هشت چیز را قربانی میکنند

اگر موفقیت میخواهید، این ۲۵ ویژگی را از خود دور کنید

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[illegible]

[illegible]:
[illegible]
[illegible]:
[illegible]
[illegible] [illegible]:
[illegible]
[illegible]:
13:15 - 07/01/1395
[illegible]:
[illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible]

[illegible] [illegible]:https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/3103