

تعرف على أفضل الطرق لإدارة الوقت

إن لم يكن لدينا طريقة فعالة في إدارة يومنا من وقت الإستيقاظ حتى ساعات النوم قد يمر يومنا بشكل سريع جداً دون أن يكون لدينا الوقت للقيام بأي عمل ذو قيمة أو منفعة ذلك بسبب عدم تنظيم الوقت في نهارنا بشكل يسمح لنا إتمام أكبر عدد من المهام في اليوم الواحد بخاصة إذا كانت السيدة ربة منزل أو امرأة عاملة. في مقالنا اليوم نقدم لكم بعض النصائح حول كيفية تنظيم نهارنا بأفضل الطرق.

أولاً وقبل القيام بأي خطوة لتحقيق الشعور بالسعادة يجب التخلص من الضغط المتراكم والتوتر اللذان هما السبب الأولي لعدم الشعور بالسعادة وذلك من خلال ممارسة التمارين الرياضية بشكل دوري بخاصة عند الشعور بالإحباط لأنها هذه الطريقة ستجدي نفعاً بخاصة إذا كان الشخص قد اختار القيام بأي نوع من الرياضة في الخارج أو في الطبيعة والهواء الطلق.

الإستماع الى الموسيقى والإستكشاف

للموسيقى تأثير كبير على قلب مزاج الشخص وتحويل حالة عصبية الى حالة هدوء بسبب الذبذبات الإيجابية الموجودة فيها التي ترسلها الى الدماغ عبر الإستماع إليها. الى جانب ذلك فإن محاولة اكتشاف شيء جديد قد يثير لنا فضولنا ويبعدنا عن التفكير بالأمر التي لا نشعرنا بالسعادة وبخاصة إذا أعجبنا هذا الإكتشاف فيمدنا بالشعور بالسعادة.

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

لحظات التأمل

من الجيد أن يمتلك الشخص مكاناً خاصاً به في المنزل كغرفته أو زاوية في غرفة الجلوس أو مكان على الشرفة لممارسة القليل من التأمل ومحاولة التفكير بإيجابية ومقارنة النفس مع الأشخاص الأقل حظاً ما سيمدنا بالشعور بالسعادة بطريقة غير مباشرة.

النظام الغذائي

إن المحافظة على نظام غذائي متوازن وتناول هذه الأطعمة تحديداً: الطماطم، السمك، الفلفل الحار، الثوم والعسل يساعد على مد الجسم بالمواد الغذائية المطلوبة لفرز المادة المسؤولة عن الشعور بالسعادة. لذلك فإن نظام غذائي متوازن هو أحد الطرق المبتكرة للشعور بالسعادة.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...