

۴ عادات روزمره که انرژی شما را تخلیه می کند

برخی از عادات ها وجود دارند که باعث تخلیه ی انرژی شما می شوند و برخی دیگر از آنها انرژی شما را بازسازی می کنند. اگر از نظر جسمی یا عاطفی احساس خلاء می کنید، کارهایی وجود دارند که می توانید انجام دهید تا به خودتان کمک کنید احساس بهتری داشته باشید. برخی از عادت های روزمره وجود دارند که موجب تخلیه انرژی ما می شوند و همه ی ما تقریباً قربانی آنها هستیم. بخشی از سختی در این مورد نبرد برای شناسایی این عادت ها می باشد، اما هنگامی که نقاط مشکل شناسایی شدند می دانید که چگونه با آنها مقابله کنید و کمتر احساس خستگی و فرسودگی می کنید.

جنگ با گذشته

پشیمانی نسبت به گذشته در همه ی ابعاد زندگی، انرژی شما را تخلیه می کند. عدم توانایی عبور از گذشته و حرکت رو به جلو شما را در یک چرخه از ناامیدی و پشیمانی محبوس خواهد کرد. باید پذیرید که گذشته، گذشته است. هیچکدام از ما نمی توانیم به عقب برگردیم و مسائل را تغییر دهیم. خواه یک فرصت شغلی از دست رفته باشد یا رابطه ای که دوام نیاورده. بنابراین تشخیص دهید که شما باید روی گذشته را خط بکشید و آن را به حال خود رها کنید.

کمبود خواب

وقتی خواب کافی ندارید، با تمام قدرت نمی توانید همه ی سیلندرهای بدنتان را به حرکت درآورید. اگر به سوزاندن روغن نیمه شب عادت کرده اید، وقت آن است که برای داشتن انرژی بیشتر، عادت خواب خود را دوباره ارزیابی کنید. سعی کنید هر روز در یک ساعت معمول به رختخواب بروید و بیدار شوید. سعی کنید ساعتان را نیم ساعت جلو ببرید یا نیم ساعت زودتر از خواب بیدار شوید و بخوابید. یک ساعت قبل از خواب از هیچ وسیله ی الکترونیکی استفاده نکنید. نور ساطع شده توسط موبایل یا لپ تاپ در ریتم شبانه روزی شما اختلال ایجاد می کند و کیفیت خوابتان را کاهش می دهد.

غذاهای کم ارزش

همه ی ما به اندازه کافی درگیر و مشغول هستیم، اما اگر بیش از حد به غذاهای ناسالم و تنقلات بین وعده های غذایی عادت کنید، احتمالاً نمک، قند و چربی های فراآوری شده ای را بیش از آنچه بدنتان به آن احتیاج دارد، ذخیره خواهید کرد. در حالی که غذاهای کم ارزش و ناسالم ممکن است باعث افزایش ناگهانی و شدید انرژی شوند، اما در حقیقت این انرژی دوام نخواهد داشت و بعد از مدت زمان کوتاهی به شدت افت کرده و باعث ایجاد احساس گرسنگی بیشتر و کلافگی خواهد شد. تهیه ی صبحانه و ناهارهای خانگی و مخلوط میوه یا مقداری آجیل بسیار مفید و سالم می باشد. بنابراین دور غذاها و ساندویچ های آماده، بیسکویت ها و کیک ها و چیپس و تنقلات کارخانه ای را خط بکشید. مواد سالم و فراآوری نشده باعث آزاد شدن آهسته انرژی لازم برای فعالیت های روزمره ی شما خواهند شد.

نگرانی از آنچه دیگران در مورد شما فکر می کنند

طبیعی است که تا حدودی نسبت به آنچه مردم درباره ی شما فکر می کنند نگران باشید، اما اگر این نگرانی به صورت روزمره و مداوم فضای زیادی را در ذهن شما اشغال کند، دچار یک مشکل واقعی خواهید شد. عکسی که در صفحه ی شخصیتان بارگذاری کرده اید لایک کافی نگرفته؟ کسی متوجه رنگ و مدل جدید موهای شما نشده است؟ چرا آن زن آنقدر دقیق به شما نگاه می کند؟ و ...

زندگی با یک میزان ثابت و ممتد از اضطراب اجتماعی بسیار فرسوده کننده است. بنابراین در بعضی از مواقع باید فراموش کنید که دنیای مجازی و اطرافتان در مورد شما چه فکر می کند. یاد بگیرید چطور مفید باشید و خودتان را همانطور که هستید دوست بدارید.

همه ی ما از این موارد به میزان کمتر یا بیشتری رنج می بریم، بنابراین شما تنها نیستید. با این وجود، می توانید بررسی کنید که در کدام نقاط ضعف دارید و مشکلاتتان در کجا نهفته شده است. شما برای شناسایی و قضاوت نقطه ضعف های خودتان در موقعیت بهتری قرار دارید و این شما هستید که می توانید برای حفظ و بازیابی انرژی های

از دست رفته و روزمره تان بیشترین کمک و اقدامات لازم را انجام دهید و با کمی تمرکز و تمرین، عادت های مفید و جدیدی را برای داشتن حس بهتر نسبت به زندگی و فعالیت هایتان ایجاد کنید.