



خودت را مدیریت کن

پیشنهاداتی برای تقویت اراده



بسیاری بر این باورند که در کنترل و مدیریت خودشان ضعف دارند و دچار مشکلات عدیده ای هستند، تصمیم گیری و تصمیم سازی برایشان سخت است و اراده انجام هیچ کاری را ندارند.
افزایش قدرت تصمیم گیری و تقویت نیروی اراده، آرزویی است که بسیاری از افراد آن را تنها در حد یک رویا می پندارند و گمان می کنند هیچ راهی برای آن وجود ندارد، حال آنکه به شدت در اشتباه هستند.
اکنون از روش هایی خواهیم گفت که در بهبود وضعیت تصمیم گیری و اراده‌ی شخصی نقشی کلیدی ایفا می کنند؛

تصمیم های هماهنگ

وارد کنید، انرژی خود را ذخیره می کنند تا از آن برای تصمیم گیری بهتر استفاده نمایند.
حذف استرس از فهرست کارهای روزانه مقدار قابل توجهی انرژی ذخیره شده برای شما به ارمغان می آورد.

قدرت تصمیم گیری بدین معناست که تصمیم های کوچکی که در طول روز می گیرید و کارهایی که قصد و اراده انجام آن ها در طول روز را دارید، با هم هم‌سو باشند و بتوانید آن ها را هماهنگ یا به عبارت بهتر اولویت بندی کنید.

خواب و خوراک مناسب

سعی کنید با اراده‌ای قوی و تصمیمی قاطع خوراکی هایی را که هیچ نفعی به شما نمی رسانند، از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنید و از طرفی برای خواب راحت و کافی هم ارزش قائل باشید. اراده ای که برای این کار به خرج می دهید، نشان از قابلیت های شما در تقویت اراده در امور گوناگون دارد.

مصرف گلوکز

شاید برایتان جالب باشد که پس از یک روز کاری خسته کننده و زمانی که به خانه می رسید، چگونه می توانید دوباره انرژی و توان تصمیم گیری درباره ساعات باقی مانده را داشته باشید. راه حل این مشکل ساده تر از تصور شماست. لطفا مواد حاوی گلوکز مصرف کنید.

توجه آگاهانه به ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه شما می تواند بدون آن که خودتان بخواهید در تصمیم گیری و اراده برای انجام کار به شما کمک کند، پس به سادگی به حرف دلتان گوش کنید و آن را دست کم نگیرید.

مبارزه با وسوسه

از انرژی درونی خود برای مبارزه با امیال و وسوسه های لحظه‌ای کمک بگیرید تا اراده تان برای تصمیم گیری های پیچیده و مهم بیشتر شود. وسوسه ها خیلی راحت می توانند مانع تصمیم گیری ها شوند و از طرفی مبارزه با وسوسه ها هم تمرینی بسیار خوب و ایده آل برای تقویت اراده و قدرت تصمیم گیری است.

یاری از مشورت

تقویت نیروی اراده و تصمیم سازی، لزوما در توانایی شخصی شما برای کنترل خودتان خلاصه نمی شود. برای این که نتیجه بهتری از تلاش ها و زحمات خود بگیرید، هرگز مشورت با دیگران را از یاد نبرید.

دوری از استرس

افراد باهوش به جای اینکه در طول روز برای هر کاری به خود استرس