

الطاقة والمهارة

obeikandi.com

الطاقة والمهارة

إن الدوافع تمدك بالطاقة، ولكنك في احتياج إلى شيء بجانب الدوافع لتوليد كمية كبيرة من الطاقة، وفي هذا الجزء سأرشدك إلى أعظم الوسائل التي تمكنك من زيادة طاقتك بطريقة فعالة للغاية.

ولكن عليك الحذر أولاً من لصوص الطاقة !!! نعم لصوص وهم :

١- عملية الهضم : هل استيقظت صباحاً من نوم عميق لمدة ٦-٨ ساعات وما زلت تشعر بالتعب؟؟؟ السبب في ذلك أن جسمك منهك في عملية هضم الوجبة الدسمة التي أنهكت بها قواه... فأنت تجهد جسمك أكثر من اللازم مما يسبب نقص الطاقة عندك.

٢- اللص الثاني هو القلق : عندما تشعر بعدم الأمان بالنسبة لعملك أو علاقاتك الاجتماعية وتظل تفكر في ذلك.. فإن طاقتك الفعلية ستقوم بسلب جزء من الطاقة الجسمانية والعاطفية حتى تغذي عملية التفكير وبالتالي تشعر بأن طاقتك ضعيفة.

٣- اللص الثالث هو الإجهاد : يحدث عندما تجهد نفسك أكثر من اللازم فستشعر بالتعب ونقص في الطاقة لديك.

وهذه الطريقة سوف تساعدكم للحصول على الطاقة القصوى:

١- التنفس : قم بالتدريب على طريقة التنفس التفرغي ٣ مرات يومياً حتى العد إلى ١٠ في كل مرة. قم بالتدريب على طريقة التنفس لتوليد الطاقة ٣ مرات يومياً حتى العد إلى ١٠ في كل مرة.

٢- تمارين الصباح :

- افرد عضلاتك لمدة دقيقتين .
- سر في مكانك لمدة خمس دقائق .

- قم بالجري ببطء في مكانك حتى العد إلى ٢٠ .
- اثني الركبتين ثلاث مرات .
- تقوية عضلات البطن ثلاث مرات .
- الضغط لتقوية عضلات الذراعين والصدر ثلاث مرات .

بالطبع عليكم باستشارة طبيبك قبل مزاوله التمارين وربما أعطاكم تمارين تفيد حالتكم الصحية.. ستلاحظون تحسناً مستمراً في صحتكم.

٣- عادات الأكل : عليكم بابتكار نظام غذائي لكم لأنه لا يوجد نظام يناسب الجميع . . . وإليكم بعض الإرشادات :

- ابدأوا يومكم بتناول بعض الفواكه.
- تجنب تناول الوجبات الثقيلة أو الدسمة.
- تناولوا باستمرار السلطة مع الوجبات.
- تناول الفواكه والخضراوات كمصدر لسد الجوع بين الوجبات.

٤- تجنب الجفاف :

- اجعلوا كوب الماء قريباً من أيديكم دائماً.
- تناولوا الماء قبل الوصول لدرجة العطش لأن العطش علامة الجفاف.
- تناولوا عصائر الفواكه الطازجة.
- تناولوا أنواع الطعام التي تحتوي على نسبة عالية من الماء كالخضراوات والفواكه.

٥- التأكيدات : كرر تأكيداتك عدة مرات خلال اليوم وقل لنفسك :

- أنا في صحة جيدة وأتمتع بذلك : ممتاز:
- أنا قوي وواثق في نفسي : محكمة:
- أنا أقدر نفسي وراض عنها : تصفيق:

تجنب مصاحبة لصوص الطاقة . . . تجنب العادات السلبية مثل التدخين

والقهوة. . . صاحب الإيجابيين ذوي الطاقة العالية. . . اذهب لفراشك قبل نصف ساعة واستيقظ قبل نصف ساعة.

وهذه الطريقة من التنفس هي التي تنقي خلايا الدم من أية شوائب من الممكن أن تسبب انسدادها. وطريقتها هي:

- استنشق من الأنف حتى العد إلى ٤ واملاً الرئتين بالهواء.
- احتفظ بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى ١٠.
- فرغ الهواء ببطء من الفم حتى العد إلى ٥.
- كرر التمرين بحيث تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم وتقوم بتفريغه دائماً في نصف المدة.

النوع الثاني: التنفس لتوليد الطاقة:

- استنشق الهواء من الأنف حتى العد إلى ٤.
- فرغ الهواء من الفم حتى العد إلى ٤ وكأنك تقوم بإطفاء شمعة.
- قم بهذا التمرين ١٠ مرات.
- عليكم ممارسة تمرينات التنفس التفرغي والتنفس لتوليد الطاقة ثلاث مرات يومياً. في الصباح وفي المساء ومنتصف اليوم.

المهارة:

١. " البحث عن المعرفة هو إحدى الخطط للوصول إلى السعادة والرخاء " جيم رون.

٢. المعرفة هي قوة، وبمقدار المعرفة التي لديك ستكون مبدعاً ولديك فرص أكثر لتصبح سعيداً وناجحاً. . والمعرفة نوعان: معرفة الشيء أو معرفة المصدر للمعلومات عنه.

٣. أنا شخصياً أؤمن بأننا من الممكن أن نتعلم من أي شخص ومن أي شيء. . . تعلمت في المدرسة وظننت أن هذا كفاية، ثم أنا الآن أتعلم في الجامعة وأظن أن هذا كفاية ولكن اكتشفت أن التعلم عملية مستمرة معنا حتى الممات.

- ٤ . لقد تعلمت ألا أهدر أي فرصة للمعرفة والتعلم ، لقد تعلمت من صديقتي polynthus أشياء كثيرة منها أن دوام الحال من المحال ، وأن الأمل دائماً موجود في إشراق الشمس وغداً أفضل...
- ٥ . والآن دعوني أقدم لكم الوصفة التي تمكنكم من الوصول إلى أعلى درجات المعرفة والمهارة :-
- ٦ . استثمر في شراء برنامج شرائط كاسيت اليوم وهذا متوفر في كل مكان واسمعه دائماً.
- ٧ . اشترى كتاباً للمؤلفك المفضل . . . وقرأ في مجال الأعمال والدوافع والطاقة . . . اقرأ ٢٠ دقيقة على الأقل كل يوم.
- ٨ . احضر محاضرتين في السنة على الأقل.
- ٩ . تعلم لغة جديدة . . . تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس وفي خلال سنة سيرتفع مستوى معرفتك بدرجة مذهلة.
- ١٠ . اجعل أمامك هدفاً أن تصبح ممتازاً فيما تقوم بعمله ، وتواجد دائماً لأي عمل مناسب .
- ١١ . استيقظ دائماً نصف ساعة مبكراً واستخدم هذا الوقت في ابتكار أفكار جديدة ، وأطلق على هذا الوقت (وقت الأفكار) ودون كل فكرة تخطر ببالك وابدأ بتنفيذ الأفكار التي تقربك من هدفك.
- ١٢ . اسأل نفسك كل يوم : ما الذي يمكن عمله في هذا اليوم لكي أحسن من مستوى حياتي؟؟؟
- ١٣ . قبل النوم . . قم بالتالي :
- ١٤ . اسأل نفسك هل استعملت يومك بطريقة ذكية؟؟؟
- ١٥ . إذا كان في إمكانك أن تعيش هذا اليوم مرة أخرى . . . فما الذي ستقوم بعمله بطريقة مختلفة عما حدث فعلاً؟؟؟
- ١٦ . اطلب من عقلك الباطن أن يبحث لك عن طرق جديدة لتحسين مهاراتك .