

۶ تغییر کوچک صبحگاهی که روزتان را متحول می کند - دیجیاتو

پیام ادیب | یکشنبه، ۱۸ بهمن ۱۳۹۴

چند دقیقه ی اول صبح، مهم ترین دقیقه های هر روزتان هستند و می توانند مثبت نگری و بهره وری را در طول روز برای شما رقم بزنند. شما هم لابد در حالت ایده آل با استفاده از اپلیکیشن یا ساعت زنگ داری که چرخه ی ریتم درونی شما را در بهترین زمان روز قطع می کند از خواب بیدار می شوید. بیدار شدن از خواب عمیق REM با صدای خشن زنگ ساعت، شما را برای یک روز نه چندان دوست داشتنی همراه با خستگی و بدخلقی آماده می کند.

اما انتخاب ساعت زنگ دار مناسب تنها بخشی از راه حل است. در ادامه با ۶ راه دیگر برای داشتن شروعی بهتر در آغاز روز و کنار گذاشتن عادات نامناسبی که سلامت خواب شما را بر هم می زنند آشنا خواهید شد.

حد اقل تا ۱۵ دقیقه از نگاه کردن به صفحه ی موبایل پرهیزید

بعد از خاموش کردن آلارم موبایل خود، در برابر وسوسه ی چک کردن ایمیل یا سر زدن به شبکه های اجتماعی مقاومت کنید. شروع روز با این دو کار، روزی وابسته به فناوری برایتان رقم خواهد زد و باعث می شود زمان صبحگاهی تان را به جای اینکه به خودتان اختصاص دهید، به وقت گذرانی روی شبکه های اجتماعی صرف کنید.

شاید یکی از راه های مناسب برای این کار، خاموش کردن نوتیفیکیشن های صفحه ی اصلی موبایل باشد. به این ترتیب به خاطر این نوتیفیکیشن ها به چک کردن شبکه های اجتماعی وسوسه نخواهید شد.

آب و لیمو را جایگزین قهوه یا چای کنید

یک لیموی تازه را آب بگیرید و آن را با آب ولرم نوش جان کنید تا از مزایای بی شمار آن بهره مند شوید. اما نکته اینجاست که باید این را قبل از هر چیز دیگری بنوشید. نوشیدن آب و لیمو متابولیسم بدنتان برای سوزاندن بیشترین میزان چربی و در عین حال حفظ بافت عضلانی آماده می کند، دهان و گلویتان را تمیز می کند و به شما انرژی می بخشد.

بعد از آن تا ۳۰ دقیقه از مسواک زدن، خوردن یا آشامیدن پرهیز کنید. این کار ممکن است برای

کسانی که به کافئین اعتیاد دارند دشوار باشد، اما اگر موفق شوید این ۳۰ دقیقه را تحمل کنید خواهید دید که نیشامیدن قهوه برایتان آسانتر خواهد شد.

درست بنشینید

راه های بد بی شماری برای بیرون آمدن از رختخواب وجود دارد، اما تنها یک راه برای انجام این کار به بهترین شکل هست؛ البته اگر بدنتان اجازه ی این کار را بدهد: به پهلو بچرخید، سپس خود را برای قرار گرفتن در حالت نشسته به سمت بالا هل دهید و بعد بدون قوز کردن از جای خود بلند شوید.

این بهترین راه برای بلند شدن است، چرا که فشار را از روی قلب و کمرتان بر می دارد.

حرکات کششی انجام دهید

خیلی ها با وجود آن که این مورد بسیار بدیهی به نظر می رسد از آن غافل می شوند. می توانید این کار را در رختخواب انجام دهید، مثل حرکت دادن دست ها و پاها به صورت کشیده. شما می توانید روی یک تشک روی زمین، هر حرکت کششی که دوست دارید را به هر مدت زمانی که برایتان مطلوب است انجام دهید.

توجه داشته باشید که بدن شما به مدت چند ساعت در حالت استراحت بوده است. نباید انتظار داشته باشید بلافاصله گرم شود، انرژی پیدا کند و برای فعالیت های روزانه آماده شود.

اهداف خود برای روز پیش رو را مشخص کنید



در همین حین که در رختخواب بدن خود را با حرکات کششی آماده می کنید و یا آب و لیموی خودتان را حاضر می کنید، تنها ۳ هدف دست یافتنی برای روز خود در نظر بگیرید.

این اهداف می تواند شامل این باشد که به جای صرف غذای آماده ی رستورانی، خودتان ناهارتان را آماده کنید تا در هزینه صرفه جویی کرده باشید. و یا اینکه خود را به شرکت در کلاسی که دارید مقید کنید، و یا وقت دکتری که مدتهاست آن را به بعداً موکول کرده اید بگیرید.

مراقبه کنید

صرفاً به این دلیل که فکر می کنید مراقبه خسته کننده است یا برای آن وقت ندارید، آن را از برنامه ی خود حذف نکنید. مدیتیشن یا مراقبه تنها به همان میزانی که خودتان می خواهید ممکن است طولانی، کوتاه، خسته کننده و یا آزاردهنده باشد.

ممکن است در طول یک عمر تنها به چند ثانیه بتوان لقب «مدیتیشن موفقیت آمیز» داد، اما همین که چند دقیقه به حالت راحتی بنشینید و روی باز کردن ذهن خود تمرکز کنید می تواند به شفاف شدن ذهنتان کمک کند، سلامت روانی تان را بهبود ببخشد و شما را برای ادامه ی روز در وضعیت مناسبی قرار دهد.

شما به احتمال زیاد همین حالا هم می دانید کدام آداب صبحگاهی برایتان مفید واقع نمی شود. در این صورت چرا باید به انجامشان ادامه دهید؟ به جای آنها می توانید روی کارهایی تمرکز کنید که صبح های بهتری برایتان بسازند و به آنها اولویت بدهید.

