

سال نو، شروعی تازه برای رشد و شکوفایی



اول فروردین یعنی فرصتی دوباره برای نو شدن، برای تغییر، برای ساختن نسخه‌ای قوی‌تر از خودت. سال جدید مثل یک دفتر سفید است که خودت می‌توانی داستانش را بنویسی.

چند سؤال برای شروعی هدفمند:

✦ امسال چه چیزی را در خودت می‌خواهی رشد بدهی؟

✦ چه عاداتی را می‌خواهی کنار بگذاری؟

✦ چه تجربه‌هایی را می‌خواهی وارد زندگیت کنی؟

به جای تصمیم‌های سخت، روی تغییرات کوچک تمرکز کن.

✓ هر روز ۱٪ بهتر شو.

✓ روی لحظه حال متمرکز باش.

✓ خودت را با سال گذشته‌ها مقایسه کن، نه با دیگران.

سال نو یعنی فرصتی دوباره برای ساختن زندگی‌ای که دوست داری.

پس امسال، خودت را جدی بگیر و به بهترین نسخه‌ات نزدیک‌تر شو

بیکر دل آرام شو بیکر



همه‌ی ما روزهایی را تجربه کرده‌ایم که انگار هیچ انگیزه‌ای برای انجام کارها نداریم.

حتی کارهایی که قبلاً دوست داشتیم، خسته‌کننده به نظر می‌رسند. اما چرا این اتفاق می‌افتد؟

✓ دلائل کاهش انگیزه:

◇ کمبود انرژی ذهنی و بدنی – خواب ناکافی، تغذیه‌ی نامناسب یا استرس زیاد می‌تواند انرژی ما را کاهش دهد.

◇ اهداف نامشخص – وقتی نمی‌دانیم چرا کاری را انجام می‌دهیم، احساس سردرگمی پیدا می‌کنیم.

◇ فشار زیاد یا ترس از شکست – گاهی کمال‌گرایی باعث می‌شود حتی شروع نکنیم.

◇ نداشتن استراحت کافی – اگر مدام در حال کار باشیم، ذهن ما فرسوده می‌شود.

💡 چطور دوباره انگیزه پیدا کنیم؟

✓ یک کار کوچک انجام بده – حتی برداشتن یک قدم کوچک، موتور انگیزه را روشن می‌کند.

✓ به خودت استراحت بده – گاهی فقط نیاز به یک روز استراحت یا تغییر فضا داریم.

✓ به چرایی کارت فکر کن – اگر دلیل روشنی برای کاری داشته باشی، انجامش راحت‌تر می‌شود.

✓ حرکت کن! – ورزش، پیاده‌روی یا حتی چند حرکت کششی می‌تواند ذهن را تازه کند.

✦ فراموش نکن: انگیزه همیشه قبل از عمل نمی‌آید، بلکه گاهی بعد از شروع کار ایجاد می‌شود.

به دل آرام باشید ✨

