

كيف تعتش حياتك صح

اسحب

ادعُ

أكثر من الدعاء كلما تذكرت ذلك، واحرص على تكراره في أوقات مختلفة من الليل والنهار. الإكثار من الدعاء يجلب التوفيق ويريح النفس ويصفي الذهن ويساعد على التركيز.

اقراء

اقراء كتابا جديدا كل اسبوع
الناس العاديون يبحثون عن الترفيه
أما الاستثنائيون فيبحثون عن التعليم
يمكنك أيضا أن تقرأ أو تسمع كتابا صوتيا
وسوف تلاحظ بعد مدة أنك ترى الدنيا بمنظار جديد.

اكتب

اكتب لمدة ٥ دقائق فقط بمذكرتك
الكتابة عن المشاعر تزيحها عنك وتريحك منها
وتفتح لك بابا جديدا
سيزيد إبداعك وتبدأ ببناء تاريخك
وسوف تصبح خططك المستقبلية أكثر وضوحا
ويزداد شعورك بالامتنان.

تتزوج بحب

المتزوجون لديهم حس إنتاجي أفضل ودخل أعلى!
الزواج أفضل من أي كتاب أو مؤتمر تنمية بشرية
لأنه سيكشف لك أهم عيوبك ونواحي التقصير عندك
وهذا بعد ذاته تحدُّ لك لتصبح في أفضل حالاتك.
وتأكد أنك عندما تتزوج لا تسعد نفسك فقط، وإنما تسعد
غيرك أيضا، فحاول أن تتزوج بحب.

الغذاء الصحي

ابتعد عن السكر تماما!
ستلاحظ أنك أكثر تركيزا بكثير عن السابق.
"خياراتنا (وليست قدراتنا) هي التي تحدد هويتنا."

الصيام

احرص على الصيام أسبوعيا، وليكن صيامك الإثنين والخميس لتكسب الأجر وتحقق الشفاء وتشعر بالصفاء الروحي.. ولا تنس الصيام الرقمي..
تجنب الأجهزة الإلكترونية يوم الجمعة مثلا.
اقطع اتصالك الرقمي وعزز اتصالك الحقيقي مع من تحب!

الخوف

قم بعمل كنت تخاف القيام به، كل يوم!
إن كنت تخاف أن تسأل، فاسأل.
إن كنت تخاف أن تتصل مع أشخاص محددین، اتصل بهم.
إن كنت تخاف من التعبير عن رأيك، بادر بالحديث عنه.
اخرج من منطقة الراحة!

بادر بالخير

اعمل خيرا لشخص كل يوم، وليس شرطا أن تقوم بعمل كبير.
اجعل معك، على سبيل المثال، ألعابا صغيرة في السيارة،
وأهدها للأطفال الذين تواجههم.
افتح الباب لمن يريد عبوره، أو قدمه ليمر قبلك.
إذا كنت في المتجر واقفا في الدور ومعك أغراض كثيرة ووراءك
شخص يحمل غرضا أو غرضين، فقدمه أمامك.

النوم

خذ كفايتك من النوم.. نم على الأقل ٧ ساعات. هذا يطيل
عمرك، ويساعدك على الابتكار والتركيز والانتباه،
ويقلل القلق والاكتئاب.
كما أن الاستيقاظ مبكرا يساعدك على التخطيط لحياتك
بشكل أفضل، ويحسن صحتك بشكل كبير،
ويجعلك متفائلا وراضٍ عن نفسك.

الاستحمام

جرب الاستحمام بالماء البارد من وقت لآخر، فهو يحسن من صحتك البدنية والذهنية ويقوي جهاز المناعة والدورة الدموية وعمليات الأيض. كما أنه يعدل من مزاجك، الأمر الذي يزيد هرمون السعادة لديك ويقلل الكآبة، فتزداد حماسة وإرادة. ابدأ حمامك بماء دافئ وقبل الانتهاء استخدم المياه الباردة لمدة ٦٠ إلى ٩٠ ثانية.

لا

تعلم كيف تقول "لا" للمواعيد والوعود والطلبات التي لا تعنيك.
(أنا إذا كنت على الهاتف وجاءني طلب لا أرغبه، ولا أريد إحراج المتصل، أطلب منه الإرسال على الإيميل..
ثم أرد بالرفض بكل أدب.
لكني في معظم الأحيان لا أشعر بالحرص من الاعتذار عند استخدام كلمة "لا".

الشكر

اشكر كل من يقدم لك خدمة مهما كان حجمها!
وكلما شكرت الآخرين فإنهم سوف يقدمون لك خدمات أخرى
عديدة لتشكرهم عليها.
"لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ"

كلمة أحبك

تعوّد أن تقول "أحبك" ٣ مرات على الأقل يوميا
لكل من تحبهم بالقرب منك.
إن قولها وتكرارها (بإخلاص طبعاً) لا يغير الناس
من حولك فقط، وإنما يغيرك أنت أيضاً..

تبرع

تبرع بكل شيء لا تحتاجه في حياتك وترغب التخلص منه!
ابدأ بخزانتك، وتبرع بالأشياء التي لا تستخدمها.
تخلص من الطاقة غير المستخدمة لكي تحل محلها طاقة
أخرى جديدة محفزة تدخل حياتك.

الأهداف

احرص على إيمانك بنفسك وقدراتك وأحلامك.. إذا كنت تؤمن جيداً بأحلامك فسوف تحققها بإذن الله.
لا تفكر كثيراً بالنتيجة، بل ركز على الجهد الذي تقوم به،
فنحن لا نستطيع التحكم بالنتائج ولكننا نستطيع التحكم
بحجم الجهد الذي نستطيع القيام به لنصل إلى النتيجة.
وكذلك خصص ساعة يوميا لك فقط..
سمها #وقتي_أنا ولا تشعر بالذنب!

اعتذر

اعتذر واطلب السماح من كل شخص أخطأت بحقه..
تحامل على نفسك إن وجدت مقاومة منها..
هذا الأمر سوف يفيدك أنت أكثر مما يفيد الآخرين.

علاقاتك

احرص على التقرب من خمسة أشخاص ملهمين في حياتك.
(أنت نتيجة دائرتك الاجتماعية)

التوفير

قم بخصم 10% من راتبك فور استلامه كل شهر، واحفظ المبلغ ليكون توفيرا لك قبل أي شيء آخر.
وقم بنفس الأمر لكل هدية أو دخل إضافي.

العطاء

تصدق لوجه الله بسخاء،
ولتكن نسبة محددة من دخلك لهذا الغرض.
ستلاحظ أنك كلما أعطيت زاد دخلك، فإنه
"مَا نَقَصْتُ صَدَقَةً مِنْ مَالٍ".
واعلم أن حاجتك إلى الصدقة أشد من حاجة من تتصدق عليه.

النجاح

راجع مفهوم الثراء والنجاح والسعادة بالنسبة إليك،
فإن مفهومها يختلف من شخص إلى آخر.

التصفح الرقمي

افتح وسائل التواصل الاجتماعي أو الإيميل بعد ساعتين من استيقاظك.. فإذا كنت تبدأ يومك بها، ستكون في حالة رد عفوي (من الحائط الزمني وفتح التنبيهات والرسائل الخاصة والتعليقات)، وهذا يقلب يومك كله ببرمجة عصبية عفوية مهمتها الرد وإجابة من حولك.. الأمر أشبه بالتنويم الإيحائي، وهو يقتل روح المبادرة لديك.

الجمال

غَيِّر مفهومك عن الأموال!

لماذا دخلك فقط ١٠٠٠ في الشهر، لم لا يكون ٥٠٠٠ أو ١٠٠٠٠؟
تأكد أن بيئتك ومرجعيتك ومستواك التعليمي ومستوى الذكاء
عندك، كل ذلك ليس له علاقة بحجم دخلك!
كلما كان حجم المشكلة التي تسعى لحلها كبيرا، زاد حجم دخلك!
لا أحد من الناس سوف يجعلك غنيا. يجب أن تعمل على نفسك.

مجالات العمل

استثمر في مجال عمل تفهمه جيدا.. هكذا كان يعمل وارن بافيت!
اعمل على أن يكون لديك أكثر من مصدر دخل..
اشتغل على عادة واحدة في حياتك كل فترة وحاول تحسينها
للأفضل. ولتكن خطتك اليومية لا تزيد عن ٣، واجعل أول مهمة
في يومك هي ترتيب سريرك.
حاول تكون معطاءً، وساعد شخصا ولو مرة في الشهر، بلا تفكير.

جبر الخواطر

اكتب أكثر من رسالة قصيرة جيدة ومحفزة، ووجهها لأشخاص دون أن يعرفوا.. قد لا تدرك جيدا حجم الأثر الذي تتركه الكلمة الطيبة في جبر خواطرهم وتغيير يومهم وحياتهم إلى الأفضل!
أرسل مثل هذه الرسائل لأقرب الناس لديك، وضعها في أماكن لا يتوقعونها.. أو حتى لزميل عمل أو لجرسون.

الأهل

إن علاقتنا مع أهلنا من المسلمات، وقد يدخل فيها خلافات كثيرة. جدد علاقتك معهم وصاحبهم من جديد، وافتح معهم صفحة بيضاء. فلا أحد يفهمك كما يفهمونك هم.. وليس هناك من يتمنى أن تكون أفضل منه سوى أهلك.

تناول وجبة واحدة على الأقل مع عائلتك، هذا الوقت من أهم الأوقات في حياتهم. الوجبة المشتركة تعزز روح العائلة كثيرا..

الامتنان

اخلُ بنفسك وحاول إحصاء النعم التي أنعم الله بها عليك! إن مجرد استيقاظك من نومك وأنت معافى يعتبر نعمة عظيمة.. الشعور بالامتنان سيغير كل حياتك، فبدلاً من أن نتطلع إلى ما لدى الناس، وندخل سباق الفئران، سنكون شاكرين لربنا على نعمه.

**أخيرا.. قرر أين تريد أن
تكون خلال خمسة
أعوام، وخطط للوصول
هناك خلال سنتين!**

“

لا تنسَ أن تشرب
كمية كافية من
المياه يوميا!



شكرا للقراءة

الرجاء المشاركة مع من حولك
إن كنت ترى أن المحتوى مفيد..