



زندگی

هرآنچه که در رابطه با زندگی می خواهید بدانید

**همیشه چیزی هست که بتوانید به آن افتخار کنید. فقط باید برای تصدیق پیروزی های کوچک و زیبایی های نه چندان آشکار زندگی تان وقت بگذارید**

منظم امور مالی به شما کمک می کند تا بدانید که آیا در حد توان خود زندگی می کنید یا بالاتر از بودجه خود.

علاوه بر این، به شما کمک می کند مسئولیت پذیرتر باشید، بنابراین در پایان سال با یک شگفتی تکان دهنده مواجه نشوید.

بررسی مالی ماهانه شما به اهداف مرتبط با پول شما بستگی دارد؛ می توانید در مورد هزینه های خود فکر کنید و ببینید که آیا بیشتر از حد لازم پول خرج کرده اید یا می توانید روی درآمد خود تمرکز کنید. مخصوصاً اگر خوداشتغال هستید یا مشغله های جانبی دارید، بررسی درآمدها برای دیدن میزان خریدهای تان باشد. البته، شما همچنین می توانید این دور را با هم ترکیب کنید و یک بررسی مالی کلی انجام دهید. بسته به یافته های خود، می توانید قوانینی را برای ماه آینده تعیین کنید (مثلاً محدود کردن خرید اقلام خاص) تا اطمینان حاصل کنید که به اهداف مالی بلندمدت خود می رسید.

۵. اولویت بندی کنید

کلید یک زندگی موفق، اولویت بندی برنامه های شما نیست، بلکه برنامه ریزی برای اولویت های تان است.

گاهی اوقات آن قدر درگیر وظایف و کارهای روزانه خود می شوید که فراموش می کنید مکث کنیم و در مورد اینکه واقعاً به کجا می رویم فکر کنیم.

اگر یک تا سه اولویت خاص دارید، اعتبارسنجی میزان پیشرفت شما در طول ماه بسیار مؤثر است. علاوه بر این، تعیین اولویت های ماهانه به شما کمک می کند تا از هدر دادن وقت خود برای وظایف، روابط یا پروژه هایی که به رضایت کلی شما کمک نمی کنند، جلوگیری کنید.

۶. ذهن خود را دوباره تنظیم کنید

پایان یک ماه زمان بسیار خوبی برای خلاص شدن از شر افکاری است که ممکن است شما را از مسیر خود خارج کند.

یک راه ساده و در عین حال قدرتمند برای از بین بردن این افکار محدودکننده این است که ذهن خود را خالی کنید و همه چیزهایی را که در هفته های گذشته نگران آن بوده اید یادداشت کنید. نوشتن آنها به شما کمک می کند تا آن افکار را از ذهن خود خارج کنید و پردازش و حذف آنها را آسان تر می کند.

علاوه بر این، از بین بردن این ترس ها و افکار منفی به شما کمک می کند فضایی برای احساسات و تجربیات مثبت بیشتری ایجاد کنید.

۷. برای روابط شخصی تان زمان بگذارید

وقتی مشغول هستیم، اغلب تقویت روابط شخصی را نادیده می گیریم به همین دلیل است که باید یک برنامه منظم ایجاد کنید تا مطمئن باشید که در طول ماه با کسانی که برای شما مهم هستند در ارتباط هستید. این ایده ممکن است ابتدا اغراق آمیز به نظر برسد، اما این کار در زندگی فشرده و پرمشغله امروزی بسیار مهم است. گاهی ممکن است با وجود میل زیاد ماها با مادر بزرگ تان صحبت نمی کنید یا به دیدنش نمی روید. ارتباط با عزیزان علاوه بر خوشحال کردن آنها برای خودمان هم اثرات خوبی به دنبال دارد.

در پایان هر ماه از خود بپرسید که آیا افراد مهمی وجود دارند که مدتی با آنها صحبت نکرده اید؟

هنگامی که فهرستی از نام ها داشتید، تاریخ خاصی را انتخاب کنید که در آن واقعاً با آنها تماس بگیرید یا ملاقات کنید.

حتی اگر قصد دارید با خواهر یا پدربزرگ تان تماس بگیرید، آن را در تقویم خود طوری برنامه ریزی کنید که گویی یک قرار کاری مهم و جدی است. اگر این کار را نکنیم، اغلب این فعالیت هایی را که در واقع برای شادی و رضایت کلی ما مهم هستند، به تعویق می اندازیم.

۸. خانه تکانی ماهانه

در طول ماه، ممکن است اغلب آن قدر مشغول انجام کارها باشید که دیگر زمانی برای مرتب کردن خانه و تمیز نگه داشتن آن باقی نماند.

با این حال، واقعیت این است که اگر خانه تان به جای شلوغی، تمیز و مرتب باشد، کارها بهتر انجام می شود و زندگی شادتری خواهید داشت. به همین دلیل است که پایان ماه فرصتی عالی برای انجام یک دور سریع تمیز کردن و بازگرداندن خانه خود به مسیر درست است. در طی این فرایند، می توانید از شر چیزهای قدیمی که دیگر استفاده نمی کنید خلاص شوید و برای ماه جدید فضای بیشتری ایجاد کنید.

۹. یک عادت کوچک را انتخاب کنید که ممکن است زندگی شما را تغییر دهد

یک ماه جدید فرصتی عالی برای شروع یک چالش کوچک ماهانه و ایجاد یک عادت کوچک و در عین حال مفید است. اکثر مردم در ایجاد عادات قدرتمند شکست می خورند زیرا آنها با جاه طلبی های بسیار بزرگ شروع می کنند. می خواهند بدون مدتی، مدتی، دوش آب سرد بگیرند، هر روز یک نوشیدنی سالم بنوشند، هفته ای یک کتاب بخوانند، سریال های روز را دنبال کنند و همه را با هم شروع کنند. دقیقاً به همین دلیل است که شکست می خورند.

با این حال، اگر به درستی انجام شود، عادات کوچک در واقع می توانند زندگی را تغییر دهند یا حداقل زندگی را بهبود بخشند. با این حال، مؤثرترین راه برای ساختن آنها شروع کوچک است. در پایان هر ماه، می توانید عادات فعلی خود را بررسی کنید و تصمیم بگیرید که آیا می خواهید یک عادت جدید را امتحان کنید یا خیر. در بهترین حالت، روال جدید شما باید آن قدر ساده باشد

که شروع آن بیش از ۱۰ دقیقه در روز طول نکشد. چند عادت کوچک که می توانید فوراً شروع کنید عبارتند از: مدیتیشن، یادداشت روزانه، انجام حرکات کششی، مطالعه، تمرینات تنفسی، و یا خوردن غذاهای سالم بیشتر (مثلاً با میان وعده میوه یا سبزیجات).

۱۰. آرام باش

در بیشتر ماه ها، آن قدر مشغول هستیم که اغلب فراموش می کنیم مکث کنیم و نفس بکشیم. ما با عجله از یک قرار به قرار دیگر می رویم، لیست کارهای بی پایان داریم، سعی می کنیم در جمع عزیزان مان حاضر شویم، اما اغلب خودمان را فراموش می کنیم. گاهی اوقات، تنها چیزی که نیاز داریم این است که یک ساعت را صرف خواندن یک کتاب عالی کنیم در حالی که نوشیدنی مورد علاقه مان را می نوشیم یا به پیاده روی طولانی برویم. بنابراین مطمئن شوید که برای انجام کارهایی که به شما کمک می کند آرام شوید زمان بگذارید، استراحت کنید و از خودتان مراقبت کنید. مهم نیست که ماه پیش رو چقدر شلوغ به نظر می رسد، واقعیت این است که همیشه زمانی برای نفس کشیدن وجود دارد، اما این به شما بستگی دارد که آن را در اولویت قرار دهید.



اگر به

ضرب الاجلی

نزدیک می شوید،

می توانید برای

مثال، روزهای

خاصی را در

تقویم خود

خالی بگذارید تا

مطمئن شوید که

زمان کافی برای آن

پروژه اختصاص

می دهید و آن کار

به خوبی انجام

می شود

شکرگزاری



ملاقات با عزیزان

