



از استرس به موفقیت (۲)

گزیده (گلچین) و پیوسته مطالعه کنید

آنچه می خواهید بخوانید را گلچین کنید. از میان همه مطالب خواندنی که در دسترس تان قرار دارد آنهایی که بیشترین تمرکز بر موفقیت دارند را برگزینید. اگر بر این نکته تمرکز نداشته باشید و دست به درون انبوه موضوعات موفقیت فرو ببرید. ممکن است خود را در محاصره استرس های سمج دیگری گرفتار بینید.

برای موفقیت آراسته و آماده شوید

موی ژولیده و پریشان ، ناخن کثیف و نامرتب ، دهان نشسته و دندان مسواک نزده و یا مواقعی که از سر بی حوصلگی لباسی بر تن انداخته و از خانه بیرون آمده اید به یقین در شمار موفقیت هایتان به حساب نمی آیند. رسیدگی به سر و وضع شخصی و داشتن ظاهری آراسته به معنای بالا بردن ارزش شخصی شماست و شما هرگز نمی دانید که هر روز چه موقعیت هایی ممکن است در انتظارتان باشد.

برای موفقیت لباس بپوشید

باید بدانیم لباسی که بر تن می پوشیم اهمیت دارد در واقع ما می توانیم به گونه ای لباس بپوشیم که به استرس مان بیفزاید و موفقیت مان را از بین ببرد و یا به گونه ای لباس بپوشیم که استرس مان را کاهش دهد و موفقیت مان را هم افزایش دهد. در بیشتر موارد داشتن لباس کمتر ولی با کیفیت بهتر و زیباتر بهتر است از لباس متعددی که دارای زیبایی و



کیفیت مناسبی نباشند. هر روز لباسی را که با آن احساس اعتماد به نفس بهتری دارید را بپوشید.

آنچه را دوست دارید ، انجام دهید و آنچه انجام می دهید را دوست بدارید
اگر قلبان نیز با آنچه می کنیم همراه باشد کار با موفقیت بیشتری انجام می گیرد ولی آن گاه که کاری را از روی ناچاری و نومیادی انجام دهیم تنها استرس بیشتری می آفرینیم.

در بیشتر موارد زمانی که دل به کاری می دهید که مشغول به انجامش هستید می بینید به راستی همان کاری است که دوست دارید. آنگاه که آنچه دوست دارید را انجام می دهید و آنچه انجام می دهید را دوست دارید کار را به تفریح و استرس را به موفقیت تبدیل می کند.

اطرافیان را از افراد موفق برگزینید

هر چه بیشتر با گروهی معین از افراد در معاشرت باشیم روال فکری و احساسی مان شباهتی بیشتری به آنان پیدا می کند. این که با چه کسی رفت و آمد و معاشرت می کنیم اهمیت بسیاری دارد. آدم های موفق و کامیاب به معاشرت با دیگر افراد موفق و کامیاب تمایل دارند.

آب فراوان بنوشید

عوارضی که به دلیل نوشیدن آب بروز می دهد: بدخویی ، بی حوصلگی ، خستگی و نیز خشکی و سفتی عضلات بدن ، خشکی چشم و پوست . مشکل تنفسی و نوشیدن آب کافی ، انرژی مان را افزایش می دهد. آب دستگاه گردش خونمان را پاک و به تنظیم میزان قند خون کمک می کند. اگر آن را هوشمندانه استفاده کنیم می تواند زندگی استرس آمیزمان را به زندگی موفقیت آمیز تبدیل کند.