



## از استرس به موفقیت (۴)

### در رشته ای که علاقمندید مهارت داشته باشید ، مطالعه کنید

هر چه زودتر به جمع آوری اطلاعات بپردازید، سریع تر به کسب دانش و مهارت موفق خواهید شد. طفره رفتن و سهل انگاری بر استرس می افزاید ولی حرکت و اقدام به موفقیت می انجامد.

✓ درباره موضوعی یا مهارتی که دوست دارید بیاموزید

✓ روزانه دست کم ۱۵ دقیقه از وقت تان را تنها و تنها برای مطالعه موضوع مورد نظرتان بگذارید.

### بدن یا پوست سرتان را ماساژ دهید

یک ماساژ حرفه ای برای یک بار در هفته ممکن است بی اندازه مفید واقع شود. تاثیر این کار بر ذهن و جسم تان شگفتی آور است.

ماساژ پوست سر تا اندازه ای بسیار زیادی از استرس می کاهد، همچنین می تواند سردردهای عصبی را تسکین ببخشد. ماساژ اعضای دیگر بدن نیز می تواند به همین اندازه آرام بخش باشد. از جمله پاها ، دست ها و صورت

### پیش از رفتن به بستر با آب گرم حمام کنید

تنها طراوت و تازگی و احساس آرامشی را که حمام به شما می بخشد در نظر آورید .  
 خواص ترمیمی ، بازسازی و شفابخشی یک حمام آب گرم روشن و آشکار است.  
 تا کنون چند بار احساس کرده اید که خسته یا افسرده اید و پس از حمام کردن با آب گرم سرشار از انرژی و شاداب شده اید؟  
 انگار که عضلات فشرده و سفت و همه درد و رنج ها با فرو رفتنی طولانی در آب گرم ذوب می شوند و از میان می روند.



## نعمت ها و موهبت های موجود را با سپاس برشمارید

شکرگزاری فشارهای روحی و عصبی روز را آرامش می بخشد. حس سپاسگزاری شفا بخش ، تسکین دهنده ، آگاهی دهنده و راهنماست. شکرگزاری ، روز پر از استرس را به روز کامیابی تبدیل می کند. این راز موفقیت است. موفقیت از شکرگزاری زاده می شود و استرس از ناسپاسی.

هر شب نعمت ها و موهبت های خویش را برشمارید و روزتان را با سپاس به پایان ببرید. سپاسگزاری می تواند زودتر از هر حالت روحی دیگر استرس را به موفقیت تبدیل کند.

✓ شکرگزار نعمت ها باشید و فکرتان را بر آنها متمرکز کنید

✓ هر روز تکرار کنید: امروز به خاطر موهبت ها و نعمت هایی که دارم شکرگزارم. قلبم سرشار از قدردانی است.

## شب هنگام زود و به صورت کافی بخوابید

کسانی که تا دیروقت شب بیدار می مانند در بامداد و تا مدتی پس از آن به خوابیدن تمایل دارند. خوابیدن بیش از اندازه زندگی را از ما می رباید. درست همانطور که اگر به اندازه کافی نخوابیم ممکن است اتفاق بیافتد.

## از فهرست راهنمای استرس به موفقیت استفاده کنید

فهرست کردن کارهایتان و اولویت بندی کردن آنها، در تمام طول روز به عنوان یادآور و راهنما در اختیار شماست. هر آنچه که بتوانیم بر روی کاغذ بیاوریم و نگذاریم که در درون مغزمان سرگردان باقی بماند، به کاهش استرس کمک می کنند و بر موفقیتمان می افزاید. می گویند که یک مداد کوتاه بهتر از یک حافظه بلند است.

فهرست راهنمای روزانه به ثبات قدم در کار و وظیفه و تبدیل استرس به موفقیت کمک

می کند.