



از استرس به موفقیت (۳) غذای سبک و مناسب بخورید

همانچه که می خورید هستید ، نه تنها آنچه که می خورید بلکه چه وقت و چه مقدار می خورید نیز در ساختن شما تاثیر دارد.

موفقیت انرژی می طلبد اگر تنها زمانی که به راستی گرسنه هستید غذا بخورید ، کمتر بخورید و شب هنگام غذای سبک مصرف کنید، در سراسر بدنتان انرژی بیشتری احساس خواهید کرد ، انرژی که هماهنگ با موفقیت زندگیتان است.

کم بخورید ، اگر احساس می کنید زیاد می خورید ، غذا را زیاد بجوید و آرام فرو دهید
۵ تا ۱۰ درصد از درآمدتان را پس انداز کنید

هر چه فاصله افزودن پول به پس انداز کمتر باشد بیشتر پس انداز می کنید و احساس می کنید که پاداش بیشتری دریافت کرده اید. هم گام با رشد پس انداز انگیزه تان بالا می رود. از پس اندازتان برای شادی های آنی استفاده نکنید یا حتی برای روز مبادا نگذارید. بر این هدف دراز مدت فکرتان را متمرکز نگه دارید.

هر روز به خاطر سه چیز سپاس گذاری کنید و آن ها را بنویسید

یک عامل لازم و مهم در گشودن درهای قلبتان و دیدن زندگی آنگونه که به راستی هست (یعنی همان زنجیره رویدادهای خجسته و باشکوه) توجه به روزتان است. به نعمت ها و موهبت های خدادادی تان بیندیشید و سپاسگذاری و قدرشناسی را بر روی کاغذ بیاورید.

برای دستاوردهایتان به خود جایزه بدهید

در بیشتر موارد هیچ کس به خاطر کاری که به شایستگی انجام داده اید به شما پاداش

نخواهد داد. از این رو اگر زمانی را برای قدردانی و شناخت تلاش و کوشش خویش در نظر



نگیرید نخواهید توانست به راستی درک و تجربه آنچه به انجام رسانیده اید، نایل شوید. موفقیت در زندگی تأیید و پاداش شخصی را می طلبد.

احساسات برخاسته از مهرتان را نشان دهید

ابراز مهر می تواند صورت های گوناگونی به خود بگیرد طبیعی است باید به آنان که وجودشان به راستی برایتان ارزشمند است چه شخص مورد علاقه ، چه پدر و مادرتان بگویند که چقدر آنان را دوست می دارید. به سوی موفقیت راهی بهتر از مهر وجود ندارد. اکنون به راهی عملی که بوسیله آن بتوانید احساسات را در زندگی روزانه تان ابراز دارید بیندیشید، مانند اهدای گلی ، آغوش گشودن به روی کسی ، یک تلفن ، یک کلام ساده دوستت دارم و یا هر چیز دیگری که مهر درونی تان را منعکس کند.

دور و برتان را تمیز و مرتب کنید

در هم ریختگی، پریشانی به بار می آورد و پریشانی به استرس می انجامد. وقتی دور و برمان بهم ریخته است چه بسیار اوقات و انرژی پر ارزشی را برای یافتن چیزی صرف می کنیم.

سازماندهی نادرست، نیز ما را از تداوم تمرکز بر انجام کارهایی که در درجه نخست اولویت قرار دارند، باز می دارد.

غیر ضروری ها را حذف کنید

همه کارهای کم اهمیت و غیر ضروری که در طول روز انجام می دهید را شناسایی کنید و آنها را بنویسید و حذف کنید.

اگر فکرتان را بر انجام کارهایی که از اولویت بالایی برخوردارند متمرکز نکنید همچنان بر اتلاف وقت و افزودن استرس ادامه خواهید داد.