

خلال أسبوع واحد..روتين يومي يمكنه تحسين صحتك و إنتاجيتك بنسبة 100%



لذلك أعد موقع "تايمز نيوز ناو" روتيناً يومياً يمكنه تحسين الصحة العقلية للشخص وتحسين إنتاجيته بنسبة 100% في غضون أسبوع واحد فقط.

وجاء هذا الروتين اليومي على النحو الآتي:

- 06:30 صباحاً - الاستيقاظ

الاستيقاظ مبكراً أكثر أهمية مما تعتقد.

يمنحك الوقت لتنشيط نفسك، وامنح نفسك وقتاً بعيداً عن الالتزامات التي لديك لهذا اليوم.

كما أنه يساعد على تحسين دورة نومك، والتي عادة ما تتعطل بسبب الجدول الزمني السيئ.

- 07:00 صباحا - التأمل

يساعدك التأمل في الصباح الباكر على الحفاظ على صفاء ذهنك، وأن تكون متزامناً مع أفكارك.

ويساعدك أيضاً على قضاء يومك بإيجابية ولوحة نظيفة للعقل.

- 07.30 صباحا - التمارين

التمارين جزء مهم جداً من نمط الحياة والروتين الصحي.

يُنصح بممارسة الرياضة في الصباح، حيث يمكنك إبعادها عن الطريق السلبي والمحبط، كما أنها تبقيك نشيطاً طوال الوقت.

- 08:30 صباحا - الإفطار

من المعروف أن الإفطار هو أهم وجبة في اليوم.

ويمكن أن يمنحك دمج وجبة فطور صحية في يومك دفعة قوية للعمل بشكل جيد وفعال.

- 09.30 صباحا - اشرب القهوة

بعد ساعة من إفطارك يمكنك شرب فنجان قهوة.

حاول أن تجعله أسوداً للتأكد من أنك لا تستهلك الكثير من السكر، مما يجعلك في الواقع تشعر بأنك أقل نشاطاً.

- 10:00 صباحا - اصنع لنفسك قائمة مهام

بعد أن قضيت صباحًا جيدًا ، يمكنك أخيرًا تولي عملك. واصنع لنفسك قائمة مهام.

وسيساعدك هذا على تنظيم التزامات عملك بطريقة أفضل.

وسوف يمنحك أيضًا إحساسًا بالإنجاز في كل مرة تقوم فيها بشطب شيء من القائمة على أنه "تم".

- 12:00 مساءً - تناول غداءك

إن تناول وجباتك في وقت أقرب قليلاً مما تفعله عادةً يضمن أنك لن تشعر بالجوع الشديد.

عندما تشعر بالجوع، من المحتمل أن تفقد تركيزك.

أيضًا، عندما تأكل بعد أن تتصور جوعًا، فمن المحتمل أن تشعر بالكسل والنعاس، مما يؤثر بدوره على إنتاجيتك.

- 13:00 مساءً - وقت الشاشة

لا يوجد أحد في العالم يمكنه الاستمرار في العمل، دون أن يصبح أقل كفاءة، إذا لم يأخذ استراحة.

ويمكنك أخذ قسط من الراحة من رتبة العمل أو اليوم، مع بعض الوقت أمام الشاشة سواء كانت تلفزيون أو هاتف أو حاسب لوحي، أو منصة ألعاب.

واختر كيف تريد أن تنفقه، وأنفقه دون الشعور بالذنب.

وحدد وقت الشاشة إلى ساعة واحدة كحد أقصى، وخذ فترات راحة مناسبة منه أيضًا.

- 16.30 مساءً - الساعة السعيدة

ويمكن أن تكون الساعة السعيدة هي الوقت، الذي تقضيه في فعل ما تحب، أو ما يجعلك سعيدًا.

خذ قيلولة أو اقرأ كتابًا أو تمشي أو تحدث مع أصدقائك. إنه الوقت المناسب لمنح عقلك وجسمك استراحة.

- 18.00 مساءً - تناول العشاء

وسمع الكثير من الناس يتحدثون عن أهمية تناول عشاء مبكر.

وسيساعدك تناول عشاء مبكر في تعديل جدول نومك.

وسوف يساعد أيضًا في إنقاص الوزن، ويجعلك تشعر بأنك أخف وزنا وأكثر نشاطًا بشكل عام.

- 19.30 مساءً - الإبداع

ويمكنك قضاء أمسياتك في فعل شيء إبداعي.

واختر نشاطك المفضل، ويمكنك أيضًا جعله وقتًا ممتعًا مع العائلة.

- 20:00 مساءً - خذ حمامًا

ثبت أن الاستحمام ليلاً يساعدك على النوم بشكل أفضل والشعور بتحسن.

كما أنها تساعدك على التنظيف بعد يوم طويل والشعور بالاسترخاء.

ودلل بشرتك وشعرك بعد الاستحمام لتشعر بتحسن.

- 21:00 مساءً - اذهب إلى الفراش

يعد النوم مبكرًا طريقة مثالية لإنهاء يومك وإصلاح جدولك الزمني والاستعداد لليوم التالي.

ويمكنك الاستلقاء على سريرك بحلول الساعة 9 مساءً، وانتظر حتى تشعر بالنعاس. بعد يوم مثمر ومرضي، من المحتمل أن تنام جيدًا.