



برایان تریسی

۵ راه برای کاهش استرس

سلام من برایان تریسی هستم.

امروز می خواهم با شما در مورد اهمیت کاهش استرس صحبت کنم و روش های سریع و کاربردی برای این کار را به شما بگویم.

استرس امری طبیعی در زندگی افراد است. در واقع گفته می شود نگرش ذهنی مثبت یک واکنش با پاسخ مثبت به استرس می دهد.

شما نمی توانید از استرس فرار کنید، استرس همیشه هست، حتی در ترافیک. استرس به خاطر اینکه از برنامه ای که دارید عقب بمانید، استرس کار بر روی پروژه های بزرگ یا حتی کوچک.

اما کاری که شما می توانید انجام دهید یادگیری مدیریت استرس است که بتوانید به جلو حرکت کنید و زندگی شادتری برای خود بسازید.



برایان تریسی

۵ راه برای کاهش استرس

خب حالا چطور استرس را مدیریت کنیم؟

خب یک سری راه هایی وجود دارند که من توانستم با استفاده از آنها استرس را در زندگی خودم مدیریت کنم و مطمئنم که این راه ها برای شما نیز نتیجه خواهد داد. چون من این روش ها را به بیشتر از یک میلیون نفر آموزش دادم.

اول اینکه برنامه ریزی روزانه ی پیشرفته ای داشته باشید. تمام روز خود را و همچنین تمام فعالیت هایتان در آن روز را برنامه ریزی کنید. مخصوصاً زمانی که در شرایط سختی از زندگی قرار می گیرید.

داشتن برنامه برای روزهایتان باعث می شود تا احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید. با این کار دیگر لازم نیست تا فکر کنید و یا تصمیم بگیرید از اینکه کار بعدی که باید انجام بدهید چیست؟

اگر در مدیریت زمان متخصص شوید می توانید استرس خود را به مقدار قابل توجهی کاهش دهید. تقسیم نمودن کار ها برای انجام دادن در روز و یا هفته باعث شده تا ترس انجام یک کار بزرگ بسیار کوچک شود.



برایان تریسی

۵ راه برای کاهش استرس

دوم زمانی که استرس خیلی زیادی دارید، تنها بر روی کارهایی تمرکز کنید که اهمیت بیشتری برای رشد زندگی شما دارند.

می توانید از قانونی استفاده کنید که قبلاً در مورد آن بحث کردیم مثل قانون ۸۰/۲۰ تا اهداف مهم تر را آسان تر انتخاب کنید.

اولویت بندی واضح کارهای روزانه، قبل از اینکه روز خود را شروع کنید باعث می شود تا به سرعت حجم وسیعی از استرس شما کاهش یابد و خود را متعهد کنید تا برنامه روزانه ی خود را با کارهایی که اهمیت بیشتری دارند، شروع کنید و تا زمانی که آن کار را به پایان نرسانید سراغ کار دیگری نروید

سوم اینکه بیشتر استراحت کنید.

مورد بسیار شگفت انگیزی که به آن برخوردیم این بود که بیشتر مردم از یک چیز مشترک رنج می بردند و آن خستگی زیاد در بین آنها بود. خستگی باعث می شود تا تجربه ی استرس بیشتر و طولانی تری را داشته باشید.

هرچه بیشتر مراقب سلامتی خود باشید بدن شما نیز زمان بیشتری به شما خدمت خواهد کرد



برایان تریسی

۵ راه برای کاهش استرس

و همچنین به طور طبیعی استرس شما را به مقدار خیلی زیادی کاهش می دهد.

اگر برنامه ریزی روزانه داشتید در نظر گرفتن زمان استراحت بیشتر مشکلی برای شما به وجود نخواهد آورد.

چهارم اینکه در مورد شرایط تان با یک نفر دیگر صحبت کنید.

کسی که به او اعتماد دارید، از او خوشتان می آید و برایش احترام قائل هستید و در مورد شرایطی که تجربه می کنید با او صحبت کنید.

نظر آنها را بخواهید. گاهی اوقات بلند صحبت کردن در مورد مشکلات تان کمک بسیاری در کاهش استرس و تنش ها می کند.

پنجم اینکه همیشه دنبال درس گرفتن از مشکلات و شرایط سخت زندگی که با آن مواجه هستید، باشید.

یکی از مهم ترین کارهایی که من برای از بین بردن استرس در تمام زندگی ام استفاده کرده ام این است که از خودم می پرسم از این تجربه چه چیزی می توانم یاد بگیرم؟ این تجربه سعی دارد چه چیزی به من یاد بدهد؟



برایان تریسی

۵ راه برای کاهش استرس

از خودم می پرسم برای مقابله با استرس ناشی از این موضوع باید در آینده به چه میزان این کار را انجام بدهم؟

اگر در هر شرایطی دنبال درس گرفتن از موقعیت های سخت زندگی باشید، همیشه درسی برای یادگرفتن پیدا خواهید کرد.



برایان تریسی ۵ راه برای کاهش استرس

آدرس مقاله در سایت:

bplus2020.ir/reduce-stress

برای دانلود کتابخانه موفقیت برایان تریسی که شامل
ده جلد کتاب الکترونیکی می باشد، کافیت روی لینک
زیر کلیک کنید:

bplus2020.ir/product/brian-pdf