

۸ رازشگفت انگیز شروع روز با نظم

برای داشتن یک روز خوب باید به این ۸ راز شگفت انگیز توجه کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، همانند خصوصیات دیگری که امکان دارد در موفقیت کلی شما نقش داشته باشند، انضباط فردی ویژگی است که موفقیت پایدار را در طول زمان تضمین خواهد کرد. نمونه هایی از انضباط در موارد زیر ذکر شده است:

۱- وقتی ساعت زنگ خورد دیگر فکر نکنید، سریع از رختخواب بیرون بیایید.

۲- تا یک ساعت بعد از بیدار شدن، پیام ها را چک نکنید.

۳- بلافاصله بعد از بیدار شدن آب بنوشید.

۴- روی کاغذ یا دفترچه مخصوص، کارهایی که برای امروز دارید را بنویسید و همراه داشته باشید.

۵- سه کار مهمی که اگر امروز انجام بدهید، به خودتان آفرین میگویید را هایلایت کنید که در ابتدا سریع سراغ همان کارها بروید.

۶- اهدافتان را به یاد بیاورید و برای چند لحظه موفقیت خود را تصویر سازی کنید.

۷- به صبحانه خیلی اهمیت بدهید، مثل یه شاهزاده صبحانه بخورید. سالم، پر انرژی و کامل.

۸- از مهمترین کار روزتان شروع کنید و یکی یکی آن ها را به اتمام برسانید.

منبع: فرتاک نیوز