

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

چهل نکته دوم را به منزله چهل راهکار برای آسودگی خاطر همراه داشته باشید و در مواقع لزوم بکار بندید . صرف مطالعه این راهکارها آرامش به دست نمی دهد ، بلکه عمل بدان موجب آرامش می شود .

لذت راه رفتن با قدمهای بلند*41

بعضی از ورزشها ، شکنجه آور هستند . ولی راه رفتن ، ساده و لذتبخش است . هر روز مقدار معینی راه بروید ، البته نه از روی اجبار ، بلکه به دلخواه . اگر این کار با نگرشی صحیح انجام شود ، مطمئن باشید که مؤثرترین راه برای تغییر شخصیت هیجانی به یک شخصیت آرام را پیموده اید .

چند دقیقه چرت بزنید*42

اگر احساس می کنید که در طول روز به چرت زدن نیاز دارید ، این کار را انجام دهید . وقتی ببینید ، پس از چند دقیقه چرت زدن ، چگونه احساس آرامش می کنید ، حتماً متعجب می شوید . حتی پشت ماشین تحریر نیز می توانید چرت بزنید .

با مواد نپخته شروع کنید*43

هر وعده غذایی خود را با خوردن میوه و سبزیجات نپخته آغاز کنید . این غذاهای قلیایی نه تنها ایجاد آرامش می کنند ، بلکه نظمی خاص به یک وعده غذا می بخشند .

پاهای خود را مالش دهید*44

پاهای خود را در محلول روغنهای آرامبخش و مرطوب کننده قرار دهید و آنها را مالش دهید . طولی نمی کشد که احساس آرامش می کنید .

زندگی را ساده بگیرید * 45

هر چه کارهایتان کمتر باشد و هر چه مالکیت تان محدودتر و مسؤلیت تان کمتر باشد ، فشار روانی کمتری بر شما وارد می شود .

در صندلی عقب ماشین بنشینید * 46

با اینکه ممکن است از رانندگی لذت ببرید ، اما رانندگی کاری است که فشار روانی زیادی ایجاد می کند . اگر خواستید به مسافرت بروید و راحت هم باشید ، در صندلی عقب ماشینی بنشینید که به رانندگی راننده آن اطمینان داشته باشید .

مؤدب باشید * 47

مؤدب بودن را تمرین کنید ، نه برای خوشایند دیگران بلکه برای احترام به خودتان . مهم نیست که مخاطب شما مؤدبانه برخورد کند یا نه ، شما مؤدبانه رفتار کنید و مطمئن باشید که از این کار احساس خوبی خواهید داشت .

خواسته های دست یافتنی*48

بین خواسته های معقول و دست یافتنی و خواسته های غیر معقول و دست نیافتنی خود تفاوت بگذارید . انرژی و وقت خود را صرف کارهایی کنید که قادر به انجام آنها هستید .

گرم باشید*49

بدن سرد دیرتر آرامش می پذیرد . مالش شدید دستها به هم ، کمک می کند که احساس گرما کنید . همیشه آرامش به دنبال احساس گرما می آید .

شنا کردن ماهیها را تماشا کنید*50

آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا تماشای چند ماهی که در آب شنا می کنند ، آرامبخش است ؟ جوابش خیلی ساده است ! ماهیها آرام شنا می کنند ، آرام تنفس می کنند و همین باعث ایجاد آرامش در شما می شود . تماشای ماهی مانند خیره شدن به دریاست .

آرامش با تصورات *51

تصور کنید که در روستایی در جنوب جزایر اقیانوس آرام هستید . خود را روی ماسه های ساحل ببینید . به لباس خود ، به نحوه ایستادن ، به بادی که به موهایتان می خورد ، به آرامش و به لبخند محو صورتتان توجه کنید . تصور کنید ، اگر آنجا بودید چه احساسی داشتید .

نگاهتان مثبت باشد و مثبت فکر کنید *52

سعی کنید فکرهایتان مثبت باشد . موقع حرف زدن ، دقت کنید که از کلمات مثبت استفاده کنید تا احساس مثبتی داشته باشید . بعد بقیه کارها را به این احساس بسپارید .

کشف کنید * 53

وقتی در حال یادگیری چیزی هستید و می خواهید اطلاعاتتان را افزایش دهید ، کمتر احساس نگرانی می کنید . شما می توانید در مکانهایی که فکرش را نمی کنید ، بیشتر از هر جا یاد بگیرید .

رابطه زناشویی داشته باشید *54

آرامشی که پس از یک رابطه جنسی مشروع در انسان ایجاد می شود . در بسیاری از شرایط گوناگون مؤثرتر است . (همچنانکه قرآن کریم می فرماید : خلق لکم ازواجاً لتسکنوا الیها – همسران را برای ایجاد آرامش برای شما خلق کردیم . به نظر سهم آرامش مردان پس از رابطه زناشویی ، بیش از سهم زنان است ! ن).

انبساط عضلات * 55

یک بار بعضی از عضلات خود ، مانند بازو و یا پایتان را منقبض کنید و سپس به سرعت آنها را رها کنید . تفاوت میان «انقباض» و «انبساط» معنی آرامش است . سعی کنید ، در موقع لزوم این احساس را ایجاد کنید .

از تغییر و تحول استقبال کنید * 56

برای شکستن و از بین بردن الگوهایی که در طول روز باعث فشار روانی می شوند ، هیچ چیزی مثل تغییر و تحول مؤثر نیست . گهگاهی تصمیم بگیرید ، کاری انجام دهید که معمولاً انجام نمی دادید ، مثل انتخاب راههای تازه برای رسیدن به خانه . با گذشت زمان از تغییر استقبال کنید .

تسبیح در دست بگیرید *57

از انرژی عصبی ای که در انگشتان و دستتان جمع شده است برای حرکت دادن دانه های تسبیح استفاده کنید .

یک بار هم که شده ، تلفن را فراموش کنید *58

دست کم باید یک یا دو بار در روز ، گوشی تلفن را بر ندارید و بدانید که همیشه تماسهای ضروری تکرار خواهند شد . به این ترتیب ، یک فشار از فشارهای زندگیتان کم می شود .

برای پیروز شدن بر نگرانیهای خود برنامه ریزی کنید *59

هر روز ، زمان بخصوصی را برای فکر کردن روی مسایل و مشکلات در نظر بگیرید و نگرانیتان منحصر به همان لحظه ها باشد . با گذشت آن چند دقیقه نگرانیها را هم فراموش کنید و دیگر نگران نباشید .

اعتیاد را تشخیص دهید * 60

اگر تملیاتی که باعث ارضای روانیتان می شوند را در مواردی مانند ؛ نیکوتین ، شکلات ، کافئین ، الکل و یا از این قبیل ، پیدا کنید ، باید بدانید که اینها برای رسیدن به آرامش ، کمکی به شما نخواهند کرد ، بلکه فقط ایجاد عادت می کنند . اعتیاد را تشخیص دهید و جایگزینی برای آن پیدا کنید . سپس احساس آرامش کنید .

حوله مرطوب روی صورت خود بگذارید *61

متخصصان زیبایی و آرایشگرهای با تجربه ، همیشه به مشتریهای خود سفارش می کنند که برای رهایی از فشار عصبی حوله گرم و مرطوب روی صورت خود بگذارند . هیچ چیز بهتر از این وسیله ، فشار عصبی را از چهره دور نمی کند . این سفارش منطقی را به کار بندید .

گیجگاه خود را ماساژ دهید *62

برخی از نقطه های رهایی از فشار عصبی در ناحیه گیجگاه قرار دارند . وقتی عمل بازدم را انجام می دهید ، گیجگاه خود را کمی فشار دهید و وقتی عمل دم را انجام می دهید ، فشار را کمتر کنید .

آرام راه بروید *63

سرعت حرکت شما با احساساتان رابطه مستقیم دارد . آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرامتر کنید ، طولی نمی کشد که آرام خواهید شد .

در همه کارهایتان به دنبال اعجاز باشید *64

شکی نیست که کسانی بیشترین بهره را از زندگی خود می برند که در همه کارها ، حتی کارهای کوچک به دنبال اعجاز هستند . این مهارت را پرورش دهید ، حتماً نتیجه آن آرامش و رضایت است .

آب گرم بنوشید *65

یک لیوان آب سرد می تواند بیش از هر نوشیدنی دیگری به شما آرامش بدهد . باید بدانید که یک فنجان آب گرم ، حتی از آن هم بیشتر موثر است و زودتر شما را آرام می کند .

به دور دستها نگاه کنید *66

بهترین زمان برای آرامش چشمها زمانی است که به دور دستها نگاه می کنند ، مخصوصاً نگاه کردن به مناظر طبیعی . وقتی چشمها در آرامش باشند ، بدن آرام خواهد بود .

لبخند بزنید *67

لبخند ، تمام عضلات اصلی صورت را آرام می کند . همچنین لبخند باعث می شود که زنجیره ای از واکنشهای احساسی ایجاد شود و احساس خوشایندی به شما دست دهد .

تنها یک مهلت را قبول کنید *68

قراردادها و نگرانی از پایان یافتن مهلت آنها ، ریشه بسیاری از فشارهای روانی هستند . در یک زمان ، فقط یک قرارداد را قبول کنید . تنها از این طریق است که می توانید تعهد خود را عملی سازید .

به بزرگواری عادت کنید *69

سعی کنید بخشنده باشید و به افراد مختلف کمک کنید . مهربان باشید و از دیگران تعریف کنید . در نهایت کسی که از کارهای شما خوشحال خواهد شدخود شما هستید .

در آب شناور شوید *70

در استخر شنا ، یا حتی در جایی پر از آب ، مثل وان حمام شناور بمانید . احساس بی وزنی ، نگرانیها را کاهش می دهد .

تغییر دهید *71 B به A شخصیت خود را از تیپ

، باعث جنب و جوش و تحرک می شوند . لوبیا ، B آرامبخش هستند ، **غذاهای حاوی ویتامین A** در حالی که **غذاهای حاوی ویتامین** نخود فرنگی ، تخمه و دانه های مختلف ، جوانه گندم و جوی پوست نکنده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید .

زمان عقب نشینی را تشخیص دهید * 72

در هر تلاش و کوششی ، سر انجام زمانی فرا می رسد که قصد و نیت ، تعیین کننده نیست و خود تلاش هدف می شود . دانستن اینکه چه وقت باید به مسئله بعدی پرداخت ، تخصص بسیاری از افراد آرام است .

دوستیهایتان را تقویت کنید * 73

اگر در انجام کار و مسولیتیهایتان جدی هستید ، به یاد داشته باشید که مهمترین مسئله ای که باعث پشیمانی می شود ، نادیده گرفتن روابط است . پس یادتان باشد که روابط خود را با دوستان نادیده نگیرید . کار ناتمام را می شود بعداً تمام کرد .

با رفتار خوب ، روی دیگران اثر بگذارید * 74

همان طور که رفتار و حالات جمع می تواند روی افراد اثر بگذارد ، فرد مصمم و با اراده هم می تواند روی جمع تاثیر بگذارد . سعی کنید با حرکات آرام ، با صحبت کردن شمرده و ... احساس آرامش را به جمع منتقل کنید .

گفتن «نه» را تمرین کنید * 75

قبل از آنکه فکر و ذهنتان تحت تاثیر موضوعی قرار بگیرد ، می توانید کارهای زیادی را انجام دهید . سعی کنید آن کاری را انجام دهید که می خواهید ، سپس مودبانه ، اما محکم تمام درخواستهای دیگر را نپذیرید .

نگرانیهایتان را بنویسید * 76

چیزهایی که باعث نگرانی شما می شوند را ، یکی یکی روی کاغذ یادداشت کنید . حتماً تعجب می کنید که می بینید با همین کار کوچک نگرانیهای شما رفع می شود . پس از یادداشت مشکلات خود ، باید احتمال وقوع آنها را بازنگری کنید . 90% مواقع این احتمال بعید به نظر می رسد .

پاهای خود را بالاتر قرار دهید * 77

گهگاهی ، مخصوصاً زمان خستگی ، پاهای خود را بالاتر از سایر نقاط بدن قرار دهید . مثلاً به پشت بخوابید و پاهایتان را روی میز کوچکی یا پشتی بگذارید . این کار گردش خون را بهبود می بخشد و در شما آرامش ایجاد می کند .

لحظات زیبا را ثبت کنید * 78

لحظه های زیبای زندگیتان را بنویسید ، از آنها عکس بگیرید و یا آن را در رایانه خود ضبط کنید . سپس بیشتر وقتها آنها را به یاد بیاورید و درباره شان فکر کنید و لذت ببرید . یادآوری این لحظات را با کارهای روزانه خود بیامیزید .

چراغها را خاموش کنید * 79

وقتی گرفتار یک روز پرکار و مملو از فشار روانی شدید ، به جای آرام و تاریکی بروید و به صدای نفسیهایتان گوش کنید . کم کم احساس می کنید آرام شده اید .

محصولی پرورش دهید * 80

باغبانها ، زمانی که مشغول باغبانی هستند ، آرامترین افراد هستند . شما نیز مانند آنها محصولی پرورش دهید تا به آرامش برسید .

*****پایان قسمت دوم



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil