

ما عندي إرادة!؟

من وين اييب الإرادة... ما عندي إرادة!؟

سؤال

يمر علي بشكل يومي... جوابي لكم: مافي شي اسمه ما عندك إرادة كل الأشخاص عندهم إرادة لكن في أشخاص إرادتهم قوية وفي أشخاص إرادتهم ضعيفه الإرادة مثل العضلة إذا ما مرنتها ما راح تكبر وتقوى وإذا ما كانت قوية ما راح تنجز ولا قرار حاطه في بالك

طيب اشلون أقوي إرادتي!؟

١- التركيز: على هدف معين لا تشتت نفسك بأكثر من شغله في نفس الوقت انما حاول تتدرج وتضع هدف معين

٢- حاول يكون هدفك منطقي وواقعي: ما يصير وزنك ٩٠ كيلو وتبيه يصير ٦٠ كيلو الإرادة والعقل يشوفون هالرقم كبير وهم لا يتعاملون مع الأرقام الكبيرة. حط هدف اسبوعي مثلاً ابي انزل كيلو خلال هذا الاسبوع بهاذي الطريقه راح يكون هدف واضح وواقعي

٣- ذكر نفسك: بثمرات الشي اللي قاعد تسويه مثال ابي اكون صحي او ابي جسمي مثالي
٤- وفر لنفسك بيئه تقوي إرادتك: مثل كتاب تقرأه ندوة تحضرها، بوستر تضعه أمام عينيك فيه شعاراً تحبه يقوي عزيمتك، صديق صحي، أكل صحي، شخص تتواصل معه باستمرار، واحذر من البيئه السيئه فهي تضعف الإرادة.

٥- سجل إنجازاتك: في أجندة أو كشكول، ضع فيها وزنك الحالي والوزن اللي تبي توصله، وتابع من خلاله في نهاية كل أسبوع ما حققته، فالإحساس بالإنجاز يرفع الهمة، وضع في الكشكول أيضاً الشعارات التي تريد وضعها في حياتك لرفع همتك وتقوية إرادتك.

٦- تخيل بشكل يومي قبل النوم: تصور نفسك وانت تنزل هالكيلو او الكيلوين وانه حياتك صارت احسن وثقتك بنفسك أكبر

٧- قدم هدية لنفسك بشكل اسبوعي: بعد تحقيقك للهدف مثال لبس عاجبك او شنته ولا تكافيء نفسك بالأكل لأنك انسان والانسان ارقى من ذلك

٨- غير نوع علاقتك مع الأكل انت تاكل علشان تعيش وليس العكس... انت المتحكم بعقلك والقائد وليس العكس

٩- الأهم من هذول كلهم تكون إيجابي وتثق تماماً انك راح توصل للي تبيه مهما طال الزمن او قصر لا تقولون ما عندنا اراده لما تقولون ما عندنا إرادة كأنكم تقولون ما عندنا هدف!! طبقو هاذي النقاط بحذافيرها وراح تقوى إرادتكم بإذن الله

أخصائية التغذية

أماني نوري