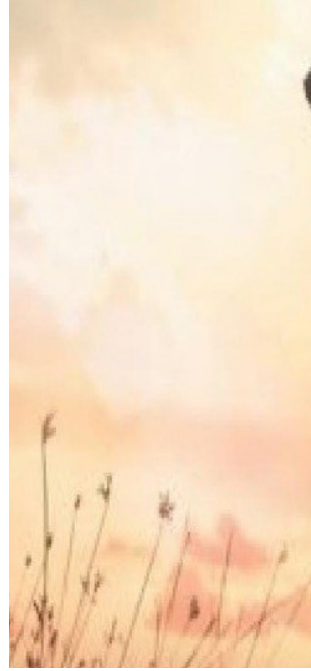


## في يوم السعادة العالمي..إليكم "5" نصائح للحصول على الطاقة الإيجابية



السعادة تعد من المشاعر المهمة لكل إنسان ، فهي مصدر للحصول على الطاقة الإيجابية التي تساعد صاحبها على إنجاز مهامه بشكل جيد، إلى جانب أنها تعطي المساحة لصاحبها للتخلص من المشاعر السلبية وصور الضغط والتوتر النفسي المختلفة.

و يتم الاحتفال دولياً بيوم السعادة العالمي في 20 مارس من كل عام، و ذلك بعد قرار اعتماد الأمم المتحدة لهذا اليوم في عام 2012، و اعترافها بأنه مهم للسعي بحثاً عن السعادة وتحقيقها ، كصورة من صور تطور السياسات العامة لتحقيق التنمية المستدامة الخاصة بالدول، وتوفير الرفاهية للشعوب. خطوات لإسعاد نفسك في اليوم العالمي للسعادة و وفق ما قدم موقع inc العالمي، تلك مجموعة من الخطوات التي تساعدك في إسعاد نفسك، دون الحاجة إلى الآخرين، وهي:

1 حاول الالتزام في ممارسة عادة يومية على الأقل تُشعرك بالسعادة، كالقراءة، أو ركوب الدراجات، أو السير على الأقدام، أو مشاهدة التلفاز، وغيرها من الأمور الأخرى.

2 استمع إلى نفسك:

يجب التحدث إلى نفسك كل يوم، وتحاول أن تحبها جيداً، فأنت تعلم نفسك جيداً بما فيه الكفاية، بحيث يتعين عليك التوقف عن التحدث إلى نفسك بعبارات سلبية.

3 سامح نفسك

يقع معظم الناس في مشاكل لأنهم يحاولون جاهدين أن يكونوا مثاليين، ثم يلومون أنفسهم عندما لا يكونون كذلك، لذلك يجب عليك مسامحة نفسك، والتعلم من أخطائك بدلاً من شعورك بالندم تجاهها.

4 إعطاء الأولوية لصحتك

يقول علماء النفس والتغذية، إن ممارسة الرياضة وتناول الفيتامينات الغذائية اللازمة، مع التوقف عن تناول السكر لعدة أسابيع، كلها أمور تساعد على حب الذات، والشعور بالسعادة البالغة، وذلك بالتخلص من مصادر الطاقة السلبية.

5 التوقف عن تخطي تناول وجبات طعامك

الانشغال الدائم عادة ما يمنع بعض الأشخاص من تناول وجباتهم اليومية الأساسية، لكن هذا غير صحيح، حيث كشفت الدراسات بأنه من مسببات الشعور بالغضب والحزن في بعض الأحيان، لذلك لا يجب التخلي عن الأمر، ومحاولة تناول الطعام اللازم في أوقات الراحة.