4 Νοεμβρίου 2019

Πώς θα απλοποιήσετε την καθημερινότητά σας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα) / Πολυμέσα - Multimedia

Οι γρήγοροι ρυθμοί και οι συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις της καθημερινότητας, πολλές φορές μας προκαλούν σύγχυση και κουράζουν το μυαλό μας.

Ωστόσο, υπάρχουν κάποιοι πρακτικοί τρόποι να απλοποιήσουμε τη ρουτίνα μας και να επαναφέρουμε την τάξη στη ζωή μας.

1. Τακτοποιούμε τον χώρο μας και ξεφορτωνόμαστε ό,τι δε χρειαζόμαστε
Απομακρύνουμε τα άχρηστα αντικείμενα, ξεκινώντας από τα πιο μικρά, και περιβάλλουμε τον εαυτό μας μόνο με όσα χρησιμοποιούμε, χρειαζόμαστε και αγαπάμε. Αυτό το ξεκαθάρισμα και η απελευθέρωση χώρου μάς βοηθάει να νιώθουμε λιγότερο άγχος και πανικό.

2. Προσπαθούμε να κρατάμε τον χώρο μας τακτοποιημένο
Ακόμη και αν δεν είστε ο πιο τακτικός άνθρωπος, ποτέ δεν είναι αργά να αλλάξετε νοοτροπία. Άλλωστε, οι συνήθειες χτίζονται μέσα από την επανάληψη, μέρα με τη μέρα. Αφού έχουμε απαλλαγεί από τα αντικείμενα που δε χρειαζόμαστε και έχουμε κρατήσει τον χώρο μας οργανωμένο, μας είναι πολύ πιο εύκολο να βρούμε αυτό που ψάχνουμε και τριγύρω μας έχουμε μόνο πράγματα που μας είναι χρήσιμα.

3. Γράφουμε λίστες

Με αυτόν τον τρόπο οργανώνουμε τις υγιεινές μας συνήθειες (τι θα φάμε μέσα στην εβδομάδα, πότε έχουμε χρόνο να γυμναστούμε) και μειώνουμε το άγχος μας. Οι λίστες είναι ένας καλός τρόπος όχι μόνο να προγραμματίζουμε την καθημερινότητά μας, αλλά και να νιώθουμε ότι έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας.

Μάθετε περισσότερες λεπτομέρειες στο παρακάτω βίντεο.

Πηγή: **vita.gr**