



## موفقیت در کسب و کار از نگاه ریچل هالیس

ریچل هالیس استاد معروف سبک زندگی و سخنران انگیزشی برای آن متخصصانی که می‌خواهند بدون فرسوده کردن خودشان کارهای بزرگ انجام دهند، چند نصیحت دارد: رژیم غذایی سالمی داشته باشید، زیاد آب بنوشید و به اندازه کافی بخوابید. هیچ‌یک از این مطالب جدید نیست و همه از آن اطلاع دارند، اما وقتی سخت برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کنید، ممکن است به راحتی در دام عادت‌های بد بیفتید.

ریچل هالیس نویسنده کتاب‌های معروفی مثل «خودت باش دختر» و «صورتت را بشور دختر» است که به فارسی هم ترجمه شده است.

## بدون مراقبت جدی از خود نمی‌توانید به رویاهای بزرگتان برسید

هرچه به مراقبت از خودتان بیشتر توجه کنید، در کارتان موفق‌تر می‌شوید. ظاهرتان

مهم نیست، احساسی که دارید مهم است. وقتی تلاش می‌کنید همزمان به مشکلات کاری، خانواده و شخصی رسیدگی کنید، توجه به سلامتی در اولویت آخر قرار می‌گیرد. در چنین حالتی وسوسه می‌شوید برای کنار آمدن با استرس، به رفتارهای گذشته از جمله نوشیدن کافئین یا الکل روی آورید؛ اما بدون مراقبت صحیح از خودتان، سقوط می‌کنید و خاکستر می‌شوید.

## برای انرژی داشتن باید انرژی را خلق کنید

رژیم و ورزش اثر فوق‌العاده‌ای بر سطح انرژی دارند. افرادی که عملکرد عالی دارند، حداقل ۶ روز هفته ورزش می‌کنند. برای افزایش عملکرد سعی کنید هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. یادتان باشد که خودبه‌خود انرژی ندارید؛ بلکه باید انرژی را تولید کنید. ورزش برای سلامت ذهنی بسیار مفید است. فکر نکنید فقط در حالت ناامیدی و اضطراب باید ورزش کنید. برعکس، قبل از اینکه اضطراب بر وجودتان غلبه کند، به مقابله با آن بروید و کمی خودتان را تکان دهید. ورزش کردن فقط برای بقیه نیست.

واژه «رژیم» به معنی «رژیم گرفتن» نیست، بلکه چیزهایی که در روز می‌خورید مهم هستند. بهترین رژیم، رژیمی است که بتوانید همیشه رعایت کنید. کلی لوسک متخصص تغذیه پیشنهاد می‌کند که از قانون «چهارگانه جادویی» استفاده کنید؛ یعنی همه غذاهایتان باید سبزیجات، پروتئین، فیبر و چربی سالم داشته باشد. این رژیم غذایی شما را سیر و قند خونتان را ثابت نگه می‌دارد. انجام آن ساده است و همچنان می‌توانید از انواع غذاها لذت ببرید. به خودتان گرسنگی ندهید. اگر فقط تنقلات در دسترس باشد، ولع شما برای خوردن آن‌ها بیشتر می‌شود. وقتی می‌خواهید غذایی بخورید، از خودتان بپرسید آیا برای بدنتان مفید است. با انتخاب‌های بدی که بعداً از انجامشان پشیمان می‌شوید، خودتان را نابود نکنید.

نوشیدن آب کافی همه ناخالصی‌ها را از بدن دفع می‌کند. افرادی که عملکرد عالی دارند، همیشه آب همراه خود دارند. حتی در اغلب مواقع، احساس گرسنگی ناشی از کم‌آبی بدن است. برای جبران یون‌های از دست‌رفته در فعالیت‌های سخت، آب

خوردنتان را به روش‌های مختلف یونیزه (قلیایی) کنید.

["message\_box text\_color="light]

## **توصیه‌های ریچل هالیس برای موفقیت در کسب‌وکار بدون به خطر انداختن سلامتی**

بدون مراقبت جدی از خود نمی‌توانید به رویاهای بزرگتان برسید. برای انرژی داشتن باید انرژی را خلق کنید. خواب بسیار مهم است. خواب باکیفیت‌تری داشته باشید.

[message\_box/]

## **خواب بسیار مهم است. خواب باکیفیت‌تری داشته باشید**

بدون خواب کافی به هیچ جا نمی‌رسید. در میانه روز چرتی بزنید و شب‌ها زود به بستر بروید. اگرچه این کار باحال و جالب نیست، اما برای آن‌هایی که دنبال عملکرد عالی هستند، واقعا لازم است. باید کار سخت را با استراحت کافی به توازن برسانید. شب‌ها ورزش نکنید، چون شما را سرزنده می‌کند و مانع استراحت آرامتان می‌شود. برای راحت‌تر خوابیدن می‌توانید از چای یا قرص بابونه استفاده کنید. باید حداقل دو ساعت قبل از خواب بدن را در حالت استراحت قرار دهید. دیگر به صفحه موبایل یا کامپیوتر نگاه نکنید، به جای آن کتاب بخوانید. اگر می‌خواهید به رویاهای بزرگتان برسید، باید همه روزهای هفته متعهدانه از خود مراقبت کنید.