

## 30 sfida të ndryshme që mund ti ktheni në zakone

Të gjithë e kemi këtë ndjenjë faji, kështu që për të mos e ndjerë atë, këtu janë 30 sfida që do të përmirësojnë zhvillimin tuaj personal gjatë 30 ditëve të ardhshme. Mos mendoni për muaj për të ndryshuar, thjesht fokusohuni në të jetuarit e secilës prej këtyre sfidave dhe jeta juaj me siguri do të ndryshojë.

### 1. Përdorni vetëm fjalë që frymëzojnë lumturinë:

Pavarësisht se çfarë po përjetoni, qoftë e mirë apo e keqe, është qëndrimi juaj ai që do t'ju dallojë nga të tjerët.

Qëndrimi juaj, i cili reflektohet në fjalët që përdorni, mund të përcaktojë gjendjen shpirtërore dhe gatishmërinë tuaj për të arritur gjëra të mëdha në jetën tuaj. Kështu që ndikon në zhvillimin tuaj personal.

Kur të pyesin si je duke ecur dhe ti thua "mirë", është shumë ndryshe nga të thuash "je i shkëlqyeshëm". E para të bën pjesë të mesatares, e dyta rrezaton lumturi.

Praktikohuni për 30 ditë duke i thënë vetes fjalë që frymëzojnë lumturinë.

### 2. Proveni diçka të re çdo ditë:

Në shumëllojshmëri është kënaqësi. Sapo bini në një rutinë, e kufizoni veten të jetoni të njëjtën gjë pa pushim, duke humbur shijen dhe kuptimin e gjërave.

Për të rikuperuar ndjenjën e pasigurisë, eksitimit dhe pak frikës, mund të filloni duke bërë diçka të re. Nuk duhet të jetë diçka komplekse, madje edhe përvoja më e thjeshtë si të folurit me një të huaj, të marrësh një rrugë të re për në punë ose të provosh një nga ato plane të fundjavës mund të funksionojë.

### 3. Mbështetni një kauzë që është më e madhe se ju:

Është në rregull të mendoni për të ardhmen, ambiciet dhe ëndrrat tuaja. Megjithatë, herë pas here përkrahni një nismë që nuk ka të bëjë me ju, që nuk ju sjell asnjë përfitim dhe që ju lejon të ndërtoni një botë më të mirë.

Kërkoni një fushatë crowdfunding ose një iniciativë në komunitetin tuaj. Nuk duhet të jetë një kontribut financiar, ju mund të dhuroni punën ose njohuritë tuaja.

#### **4. Mësoni një aftësi ose teknikë të re**

Për të qenë produktiv dhe praktik, do t'ju duhet të mësoni disa nga një sërë aftësish që do t'ju bëjnë të besueshëm në jetë.

Mos u specializoni 100% në një aktivitet të vetëm dhe braktisni pjesën tjetër.

Ndërkohë që mund të specializoheni dhe të jeni unik në fushën tuaj të veprimit, ju keni mundësinë të jeni një person shumë më i plotë dhe të mësoni një sërë aftësish që mund t'i zbatoni në periudha të ndryshme në jetën tuaj.

Sfida e zhvillimit personal: Për 30 ditë përkushtojuni mësimit të një aftësie të re ose përvetësimit të njohurive të reja.

#### **5. Mësojini një personi diçka të re çdo ditë**

Ne të gjithë kemi njohuri dhe aftësi që janë më të lehta për ne për t'i kuptuar dhe zbatuar. Atë që mund të duket komplekse për të tjerët, ju keni aftësinë ta kuptoni mjaft lehtë.

Kjo mund të jetë edhe një nga ato punë nga shtëpia që mund të bëhet një burim i ri të ardhurash. Përdorni këto 30 ditë për të shpjeguar ose mësuar diçka të re për një person. Mos harroni se njohuritë tuaja janë të zbatueshme dhe të rëndësishme për sa kohë që mund t'i ndani ato me të tjerët.

#### **6. Kushtojini një orë të ditës për të bërë diçka që e keni pasion**

Kur bëni diçka për të cilën jeni të pasionuar, paratë largohen nga ekuacioni i lumturisë.

Një orë në ditë, për 30 ditë, përkushtojuni të bëni diçka për të cilën jeni të apasionuar aq sa ju bën të harroni pjesën tjetër të angazhimeve dhe aktiviteteve tuaja.

Mund të jetë një sport, zakoni i të lexuarit, një fe, një aktivitet politik ose çdo gjë që ju pëlqen vërtet.

Një nga çelësat për të mësuar se si të jesh milioner është të bësh diçka për të cilën jeni të apasionuar, për të cilën ndjeni një profesion.

### **7. Do t'i trajtoni të gjithë njerëzit me mirësi, madje edhe ata që ju trajtojnë keq**

Nuk ka të bëjë me njerëzit e tjerë, ka të bëjë me stabilitetin tuaj, mirëqenien emocionale dhe qetësinë shpirtërore.

Kur trajtoni me dashamirësi të gjithë ata që ju njohin, përfshirë ata që nuk ju njohin, kjo tregon se jeni mjaft i madh dhe i veçantë për të dhënë energjinë tuaj më të mirë. Ju po jepni një shenjë të qartë të inteligjencës tuaj emocionale.

Me siguri do të arrini shumë gjëra të tjera duke parë anën pozitive të gjërave dhe jo atë negative.

Nuk ka të bëjë me fshehjen e realitetit nga ju, por kur jetoni duke menduar negativisht dhe duke marrë parasysh çdo mundësi të keqe, nuk do të arrini shumë.

Fuqia e mendjes suaj qëndron në faktin se një pjesë e madhe e realiteteve që jetoni lindin atje. Mos harroni se situatat nuk janë ato që ju përcaktojnë, por mënyra se si i supozoni ato dhe silleni përballë tyre.

### **9. Me ndërgjegje, mësoni mësimin nga çdo moment i vështirë**

Për shkak të zellit në të cilin jetojmë, ne priremi të anashkalojmë mësimet që na lënë dështimet ose gabimet.

Na dhemb të mos marrim atë rritje, të humbasim një punë, një klient apo një mundësi të re. Ne mbetemi të zhytur në mendime kur nuk jemi zgjedhur për një punë, por nuk ndalemi së përvetësuar çdo mësim

Për 30 ditë, shkruani mësimin e jetës për çdo moment të vështirë, gabim apo dështim.

### **10. Shijoni jetën tuaj ndërkohë që po ndodh**

Ne jetojmë duke shtyrë momentet tona më të mira në jetë. Ne i themi vetes se kur të kemi më shumë para do të bëjmë atë udhëtim, kur gjithçka të përmirësohet jeta ime do të ndryshojë, vitin e ardhshëm do të jap dorëheqjen dhe do të hap kompaninë time... Fatkeqësisht, nuk arrijmë kurrë tek kjo. Koha perfekte për të shijuar jetën është sot që e keni atë, jo nesër. Nesër nuk e di.

### **11. Çdo ditë çlirohuni nga diçka që nuk e përdorni më**

Jemi plot me gjëra që nuk i përdorim, me gjëra që nuk e dimë se na pengojnë. Për 30 ditët e ardhshme do të hiqni qafe diçka që nuk e përdorni më; nga një copë veshje te ato revista që kanë mbledhur pluhur në dhomën tuaj

Do të jetë pak e vështirë në fillim pasi do i thoni vetes se do ta përdorni më vonë, megjithatë e dini që nuk do të jetë kështu, ndaj hiqni qafe.

Mund ta ujisni, ta dhuroni ose nëse është në gjendje të tmerrshme, ta hidhni. Jetoni minimalizmin si një mënyrë jetese.

### **12. Krijoni diçka krejtësisht të re në 30 ditët e ardhshme**

Kur ishte hera e fundit që u ulët për të menduar për një projekt të ri për jetën tuaj? Dhe nëse e keni bërë, cili ishte rezultati?

Për 30 ditët e ardhshme, vini në punë kreativitetin tuaj dhe krijoni diçka krejtësisht të re.

Keni shumë alternativa: mund të krijoni atë gardërobën që keni planifikuar prej caq kohësh, të krijoni një mënyrë të re për të kursyer para, të bëni atë udhëtim në plazh që e keni shtyrë.

E rëndësishme është që të kënaqeni duke e bërë atë, se është diçka që nuk e keni bërë kurrë më parë dhe që ta arrini atë në 30 ditë ose në më pak.

### **13. Nuk do të thoni asnjë gënjeshtër të bardhë për muajin e ardhshëm**

Kur gënjeni, duhet të mbani mend se cila ishte gjëja e fundit që keni thënë në mënyrë që të mos gaboni.

Ju filloni me gënjeshtër më të vogla, më të pafuqishme dhe përfundoni duke e bërë një zakon që e praktikoni çdo ditë. Sfidojeni veten që të mos thoni asnjë gënjeshtër, sado e devotshme të duket, për 30 ditë.

### **14. Vendoseni alarmin që të bie 30 minuta më herët**

Përdorni këto 30 minuta për t'u përgatitur me qetësi për ditën që sapo ka filluar. Nëse e keni të vështirë, këtu është çelësi për t'u zgjuar herët pa u ndier i lodhur.

Ju mund t'i përdorni ato për të bërë disa ushtrime, për të bërë një mëngjes të mirë me kafe, për të përfunduar përgatitjen e një prezantimi që keni ose thjesht për t'i bërë gjërat më me qetësi.

### **15. Hiqni dorë nga 3 zakonet tuaja më të këqija**

Cilat zakone që dini se po ju pengojnë të arrini sukses, a mund t'i ndaloni për 30 ditë? Është e rëndësishme që të kuptoni Fuqinë e Zakoneve.

A ju pëlqen të hani ushqim të padëshiruar gjatë javës? A gënjeni shpesh sepse keni frikë të jeni të singertë? A i shpenzoni paratë tuaja për gjëra që ju bëjnë më të varfër?

Zgjidhni 3 zakonet tuaja më të këqija dhe ndaloni ato për 30 ditë rresht. Edhe nëse duket shumë e vështirë.

## 16. Kufizoni kohën e televizorit në 30 minuta

Ndërsa përvojat që shihni në televizionin tuaj, në seritë e Netflix, ose shfaqjet që shikoni çdo natë mund të jenë interesante, ato që përjetoni drejtpërdrejt janë më të mira. Mos e kufizoni jetën tuaj në imagjinatën e një kanali televiziv ose komplotin e një serie; Dilni dhe takoni njerëz të rinj, ndërtoni përvojat, komplotet dhe sfidat tuaja.

Sfida e zhvillimit personal: Për 30 ditë, kufizoni veten në shikimin e televizorit për një maksimum prej 30 minutash në ditë.

## 17. Përcaktoni një qëllim afatgjatë dhe punoni për të për një orë çdo ditë

Qëllimet më të mëdha dhe më intensive të punës në jetën tuaj fillojnë me një hap të vetëm. Një e vogël.

Mos i mendoni qëllimet tuaja të jetës si një maratonë, por si gara 100 metrash që duhet t'i realizoni çdo ditë.

Për 30 ditët e ardhshme, përcaktoni një qëllim afatgjatë dhe çdo ditë kushtojini atij një orë ekskluzive dhe intensive që ju afron më shumë me të.

Mund të lexoni 7 zakonet e njerëzve shumë efektivë 18. Lexoni çdo ditë një kapitull të një libri:

Kohët e fundit po flisim për përfitimet e leximit të një libri në javë dhe se nëse po kërkoni një mentor mjaft të suksesshëm, mund ta konsideroni një libër brenda mundësive tuaja.

Nëse je një nga ata që e kanë të vështirë të lexojnë 350 faqe, mos mendo për të gjithë librin, thjesht fokusohu në një kapitull, sigurohu që çdo ditë të lexosh një kapitull pa marrë parasysh se çfarë, pa marrë parasysh çfarë justifikimi keni në dorë.

### **19. Shoqëroni kafen tuaj të mëngjesit me një lexim që ju frymëzon**

Nuk ka mënyrë më të mirë për ta nisur ditën me motivim shtesë që ju frymëzon për të përmbushur secilin nga qëllimet tuaja, detyrat në pritje dhe ëndrrat që keni.

Mund të jetë një pjesë e një libri, një blog motivues, një reflektim në Facebook, burimi nuk ka rëndësi, rëndësi ka përmbajtja.

### **20. Mos lejoni që një ditë nga 30 ditët të kalojë pa buzëqeshur dhe pa u argëtuar**

Jo gjithçka ka të bëjë me angazhimet, përgjegjësitë dhe detyrat në pritje. Buzëqeshni. Argëtohu. Nga një video në YouTube deri te dëgjimi i historisë qesharake të një prej kolegëve tuaj në zyrë.

Videot në rrjetet sociale janë gjithashtu të dobishme, kudo që t'i gjeni, sigurohuni që të shtrini muskujt e fytyrës tuaj, duke sjellë një buzëqeshje në jetë.

### **21. Pastroni trupin tuaj nga alkooli dhe kafeina për 30 ditë**

E gjitha është çështje qëndrimi dhe vendimesh. Nëse mendoni se birrat që pini, cigarja që po ju shkatërron mushkëritë dhe xhepat, nuk ju prek, merrni përsipër sfidën e lënies së duhanit për 30 ditë.

Nëse rasti juaj është që mendoni se nuk jeni në gjendje të ndaloni, shkoni te mjeku dhe kërkoni mbështetje për të filluar një proces detoksifikimi. Investoni dhe zhvilloni zakone të shëndetshme që përmirësojnë jetën tuaj.

### **22. Ushtroni për 30 minuta për 30 ditë**

Kur të kuptoni se shëndeti juaj është jeta juaj, do të ndaloni së menduari për ushtrimet si hobi dhe do ta merrni atë si një angazhim për mirëqenien tuaj.

Mos u ushtroni për t'u dukur mirë, bëjeni që të ndiheni vital. Për 30 minuta bëni ushtrime që kërkojnë përpjekje dhe përkushtim.

Sigurisht, mos e teproni pasi do të arrini efektin e kundërt.

### **23. Bëhuni të pambrojtur dhe përballeni me një frikë çdo ditë**

Mënyra e vetme për t'u zgjeruar dhe për të dalë nga zona juaj e rehatisë është të kapërceni frikën tuaj. Këto janë përgjegjësi që ju të qëndroni brenda rutinës tuaj duke bërë të njëjtën gjë çdo ditë.

Për më tepër, është fajtori që të ardhurat tuaja nuk po rriten siç prisni.

Sfida e zhvillimit personal: Pra, për 30 ditë pushtoj një frikë; Merrni një rrugë tjetër, bisedoni me një të huaj, bëni një propozim inovativ, telefononi klientët e ardhshëm, mësoni të thoni jo, ndër të tjera.

### **24. Në vend që të dilni për të ngrënë në fundjavë, gatvani në shtëpi**

Jo vetëm që do të kurseni para, por do të përmirësoni aftësitë tuaja të gatimit. Kërkoni për receta në internet dhe mësoni si të gatvani ato pjata që ëndërroni kaq shumë.

Kjo mund të jetë një mundësi për të përmirësuar zakonet tuaja të të ngrënit, do të ndaloni së shpenzuar para në rrugë dhe do të jeni në gjendje të kontrolloni se çfarë ushqimesh, çfarë markash dhe çfarë lëndësh ushqyese po hani.

### **25. Investoni 10 minuta nga nata juaj për të reflektuar mbi atë që keni përjetuar**

Ajo që nuk matet nuk mund të përmirësohet. Pra, nëse doni të dini se si të jeni të suksesshëm, investoni 10 minuta nga nata juaj, për 30 ditë, për të vlerësuar ditën tuaj.

Pyesni veten se çfarë vendimesh keni marrë, cilat ngjarje kanë ndikuar tek ju, cilat reagime ishin të drejta dhe cilat ishin të gabuara.

Nëse mundeni, mbani parasysh gjërat që mund të përmirësoni dhe ato që ju bënë të lumtur. Mos harroni kurrë se mirënjohja është dera e mundësive të reja për sukses, nëse nuk e vlerësoni atë që keni, do të jetë e vështirë të arrini më shumë në jetën tuaj.



## **26. Bisedoni me njerëz të rinj për 30 ditë**

Zgjeroni kapitalin tuaj social, takoni njerëz të rinj që ju ofrojnë një këndvështrim tjetër dhe një këndvështrim të ri. Zgjidhni me mençuri llojin e miqve që ju rrethojnë.

Mos u kufizoni me të njëjtët të moshuar, jo sepse nuk kanë vlerë për t'ju dhënë, por për të vazhduar të rriteni si person.

Bisedoni me kolegët tuaj të zyrës që janë në një zonë tjetër, në palestrën tuaj, në një festë, në një vakt familjar, ndër të tjera.

Në fillim mund të duket e vështirë dhe mund të ndiheni pak në siklet, megjithatë pas 30 ditësh do ta keni të lehtë.

## **27. Ju paguani borxhet tuaja dhe nuk merrni të reja për një muaj**

Për 30 ditët e ardhshme sigurohuni që të jetoni ashtu siç premtoni gjithmonë.

Kjo përkthehet në të jetuarit nën të ardhurat tuaja, duke mos blerë gjëra me impuls, krijoni një buxhet dhe qëndroni në të, kurseni dhe investoni kursimet tuaja.

Sfida e zhvillimit personal: Për një muaj, kujdesuni për pagesën e borxhit që ndikon më shumë në financat tuaja personale dhe sigurohuni që të mos merrni të reja që do t'ju bëjnë të hipotekoni të ardhmen tuaj për t'i paguar ato.

## **28. Lëshoni një person ose marrëdhënie që ju lëndon**

Rrethojeni veten me njerëz që nxjerrin në pah versionin tuaj më të mirë, që ju motivojnë të ndiqni ëndrrat tuaja, që ju frymëzojnë të ngriheni çdo ditë për të vazhduar punën për ëndrrat tuaja.

Mos lejoni që zakonet dhe ato që do të thonë të tjerët t'ju lidhin me marrëdhënie që ndikojnë negativisht në ju.

Nëse mendoni për këtë, marrëdhëniet që ju lëndojnë më shumë bazohen në rutinë dhe përkushtim.

Sfida e zhvillimit personal: Pra, për 30 ditët e ardhshme krijoni një të re ku këta njerëz toksikë nuk janë të pranishëm.

### **29. Falni dikë që meriton një shans të dytë**

Shumë herë dhimbja që një person na shkakton nuk varet nga sjellja e tij, por nga mënyra se si ne e pranojmë atë, domethënë dhimbja vjen më shumë nga pyetja e egos sonë të lënduar dhe jo nga sjellja e tjetrit.

Bëhuni më i madh se egoja juaj, se vetënjohta juaj dhe kini guximin të falni dikë që ka bërë një gabim dhe është i gatshëm të ndryshojë.

Mendoni për faljen si një marrëveshje të mirë për ju, pasi do të jeni në gjendje të ecni përpara në jetën tuaj.

### **30. Dokumentoni 30 ditët tuaja me një foto dhe një mesazh**

Për të përfunduar këto sfida për zhvillimin tuaj personal, sigurohuni që përvoja juaj e të jetuarit të 30 sfidave që do të ndryshojnë jetën tuaj në 30 ditë është e dokumentuar.

Me celularin tuaj kapni momentin më të mirë të ditës që ilustron sfidën tuaj.

Ju po bëni më të mirën tek vetja juaj, ju lutem zgjidhni një nga 30 sfidat e mësipërme dhe filloni ti praktikoni ato cdo ditë duke i praktikuar!

Ky është momenti jot i shkëlqimit, bëje për të mirën e vetes tënde 🍀🍀🍀

*Ky material nuk lejohet të shpërndahet apo shitet pa të drejtën e autorit!*

*Kristiana Capo Online Academy*

*Barcelona/Spain*