

انتشر في مواقع التواصل الاجتماعي في الآونة الأخيرة تحد جديد يُطلق عليه Grow to Glow، وهو تحد شخصي لتحسين حياتك، تقوم خلال هذا التحدي بوضع أهدافك الخاصة في كل جانب من جوانب حياتك، كما يمكنك إضافة قائمة بجوانب جديدة تخص تجربتك الشخصية.

## أساسيات تحدي Grow to Glow

يقوم تحدي Grow to Glow في المقام الأول على القدرة على الالتزام والانضباط الذاتي، فبغير هاتين المهارتين لا يمكنك البدء عوضاً عن الاستمرار في هذا التحدي.

يقوم هذا التحدي بتنظيم جداولك الخاصة بالشكل الذي يوافق نمط حياتك، وننصحك في بداية هذا التحدي بزيادة التعمق في مواضيع مثل (الثقة بالنفس، تطوير الذات، علم نفس الشخصية)، فهذه المواضيع تُعد حجر الأساس لتحسين نمط تفكيرك وتوسيع مداركك.



Grow to Glow

## الناحية الذهنية

التغيير في المعتقدات والأفكار والمبادئ هو الأهم والأبقى، فمهما كان التغيير الذي بإمكاننا تغييره ظهرياً فهو تغيير طفيف، وربما يمتد لمدة بسيطة في حالة لم تدعم هذا التغيير قنوات داخلية قوية، التغيير الداخلي ينعكس على نشاطنا كاملاً ويحسن من سرعة وصولنا للهدف.

المواضيع التي نرشح الاهتمام بها في الجانب العقلي:

## 1- نمط الشخصية

القيام باختبار شخصية وتحديد نمط شخصيتك خطوة مهمة لمعرفة ذاتك ثم البدء في رسم خطتك الشخصية، كما أن نمط شخصيتك سيلفت انتباهك لنقاط ضعفك وقوتك وما يناسب شخصيتك.

## 2- الثقة بالنفس

لكي تستمر في هذا التحدي تحتاج لوعي ذاتي وحب وثقة بالنفس، فإن كنت تعاني من هذه النقطة ابدأ بالقراءة في هذا الموضوع وطبق النصائح التي ستزيد من ثقتك بنفسك.

## 3- التركيز

التركيز "تكنيك" يمكن تفعيله وتنميته أو تدميره والقضاء عليه، وبغير التركيز ستتأخر كثيرًا في التقدم في هذا التحدي، والدراسة، والقراءة، وكافة أنشطة اليوم، اقرأ في علم الدماغ وتحسين جودة التركيز ومقاومة التشتت، هناك عدد كبير من المقاطع التي تُخدم على هذا الهدف.

## 4- اتباع نظام غذائي صحي

يستغرب البعض ذكر النظام الصحي في الناحية العقلية، لكن لا صحة عقلية بغير نظام غذائي صحي، فالاعتماد على السكريات وما تفعله من تشتيت للدماغ وشعور زائف بالسعادة، أو النشويات والدهون غير الصحية المليئة بالسعرات، كل ذلك يدمر جودة تركيزك ونشاطك الذهني والجسدي، لذلك من المهم اتباع نظام غذائي صحي يدعم صحة دماغك وتركيزك.