فواید روش ویم هوف

افزایش قدرت اراده

قدرت ارده و کنترل خود عوامل بسیار مهمی برای یک زندگی موفق و شاد است. در دنیای مدرن ، بسیاری از افراد به پیروی از روالها و الگوهای روزمره عادت کرده اند. می توان گفت که مردم امروزی مغز عادتی ایجاد کرده اند. آیا آرام آرام اراده خود را از دست داده ایم؟ مقدار اراده برای هر فرد متفاوت است ، اما همه قدرت اراده ای دارند. ما واقعاً سعی می کنیم خوب به نظر برسیم ، وزن خود را کاهش دهیم ، تحصیل کنیم و غیره. اکثر مردم در تلاشند تا به بهترین نسخه خود تبدیل شوند. اما اگر واقعاً می خواهید به نسخه بهتری از خود تبدیل شوید ، افزایش قدرت اراده یکی از اساسی ترین کارهایی است که باید انجام دهید.

ما معتقدیم که می توان نیروی اراده را آموزش داد. با استفاده از روش مورد حمایت علمی اراده خود را افزایش دهید. افکار سخت سیم کشی شده خود را نادیده بگیرید و از امروز شروع کنید!

Behzen.com

علل و تأثیرات قدرت اراده

افرادی که دارای اراده پایین هستند ، تمایل دارند در زندگی ضعیف انتخاب کنند ، زیرا آنها اهداف بلند مدت را به اهداف کوتاه مدت واگذار می کنند. افرادی که اراده بیشتری دارند شادتر ، سالم تر ، از روابط راضی تر هستند ، مشاغل بهتری دارند و راحت تر می توانند با استرس ، درگیری و سختی ها کنار بیایند. بنابراین افزایش قدرت اراده شما فواید زیادی برای شما به همراه خواهد داشت. از تردید دست بردارید و بدن و ذهن خود را کنترل کنید!

افزایش قدرت اراده با روش ویم هوف

قدرت اراده ، خودکنترلی و تعهد بخشهای بسیار مهمی از روش ویم هوف است ، زیرا نفس کشیدن آگاهانه و سرمادرمانی نیاز به صبر و فداکاری دارد. ما معتقدیم که شما می توانید مغز خود را برای افزایش قدرت و کنترل خود مهار کنید. تمریناتی که توسط ویم آموزش داده شده است ، همه در مهارتهایی که مربوط به خودکنترلی است ، تأثیرگذار هستند. آنها تمرکز شما را بهبود می بخشند ، سطح استرس شما را کاهش می دهند و باعث می شوند خودآگاهی بیشتری داشته باشید.

از طریق مدیتیشن و تنفس آگاهانه می توانید افکار ، احساسات و انگیزه های خود را مشاهده کنید ، بدون اینکه بر روی آنها شناسایی یا اقدامی کنید.

Behzen.com