

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Жайлылық аймағынан қалай шығуға болады?

ЖАРИЯЛАНДЫ
26.02.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/150205/>

Мақала жазушы

ФИО»ТАЖ»-Кадирбек Диас

Жайлылық аймағынан қалай шығуға болады?

Жайлылық аймағы — бұл бәріміз ақыр соңында қол жеткізгіміз келетін нәрсе. Болашақтан қорықпай өмір сүріп, сәттен ләззат алып, бақытты болу. Алайда мәселе біздің тым әлсіз болып қалғанымызда. Бізде тілектер мен амбициялар көп, бірақ оларды іске асыруға бағытталған іс-қимылдар аз. Біз бәріне таныс және қауіпсіз жайлылық аймағында қаламыз.

Егер үнемі үйде отырып, өзіңізді интроверт деп мақтанышпен басқалармен араласпасаңыз, ми оған да үйренеді. Мұндай мінез-құлық үлгілері үйреншікті болады. Бірақ бір сәтте, егер сіз өзіңіздің болмысыңызға назар аударып, дамығыңыз келетінін түсінсеңіз, сіздің болмысыңыз қолайсыздық әкеле бастайды. Бірақ оны өзгерту қиын болады. Даму мен өсу басқа адамдармен қарым-қатынасты білдіреді, бірақ егер сіз оған үйренбесеңіз, ми ескі мінез-құлық үлгілерін табанды ұстанады. Өйткені біздің миымыз — өмір бойы жасайтын рецептер жинағы. Жас кезімізде жаңа бастамалар оңай болады, бірақ біз неғұрлым қартайған сайын және өмірімізде қайталанатын патрондар неғұрлым көп болса, соғұрлым өзгеру қиынға соғады. Жайлылық аймағы бізді әдеттер мен стереотиптерге негізделген ішкі шеңберлермен шектейді.

Жайлылық аймағын кеңейту үшін кішкентай қадамдардан бастауға болады:

Дене шынықтыру: Жаңа спорт түрлерін немесе дене жаттығуларын көріңіз. Бұл сіздің денеңізге жаңа нәрсеге үйренуге көмектеседі.

Тұрмыстық әдеттерді өзгерту: Жұмысқа дейін бағытыңызды өзгертіңіз, жаңа тағамдарды қолданыңыз, өз күніңізге әртүрлілікті қосыңыз.

Алдарыңызға бір қадам жоғары мақсат қойыңыз: Әдеттегіден тыс шығудан қорықпай, баяу дамуды бастаңыз.

Жайлылық аймағын кеңейту — бұл біртіндеп, өзіне деген сүйіспеншілікпен жасалатын

процесс екенін есте сақтаңыз. Кейде аздаған өзгерістер үлкен нәтижелерге әкелуі мүмкін.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.