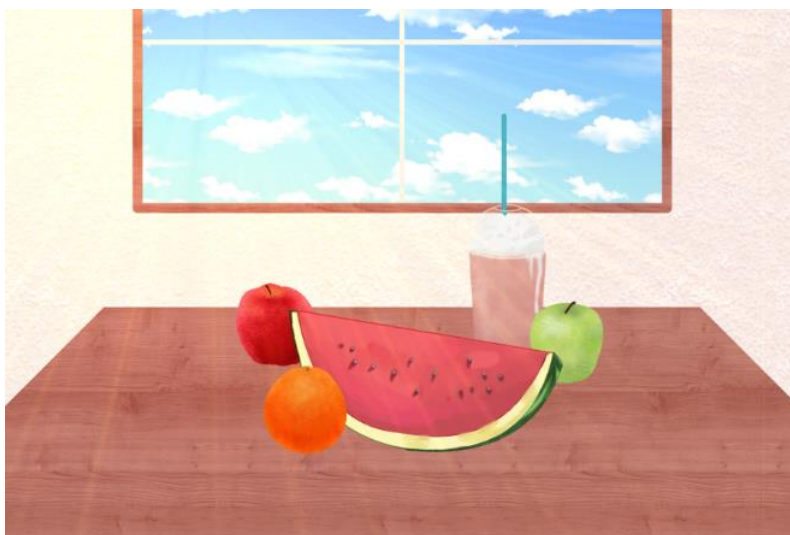


چگونه یک دختر قوی باشیم؟

یک دختر قوی شجاع ، ماجراجو و قدرتمند است. او اطمینان دارد ، مایل است چیزهای جدید را امتحان کند و در یادگیری مهارت های جدید پایدار است.

گام 1: قدرت بدنی جسمانی:

1. خوب است که یک بدن قوی و توانا بسازیم. ورزش کنید و بر روی کاری که بدن شما می تواند انجام دهد تمرکز کنید.



از تمام گروه های غذایی بخورید و آبدار باقی بمانید. پروتئین (گوشت، ماهی، تخم مرغ، آجیل، پنیر سویا) به شما کمک می کند تا تود عضلانی را بسازید. میوه ها و سبزیجات به شما ویتامین و مواد معدنی می دهد که شما باید قوی و توانا بمانید. چربی ها و دسر ها نیز برای سلامتی مغز و سلولی مهم هستند. یک لیوان آب را در میز خود نگه دارید و همچنین چیزی برای نوشیدن با هر وعده غذایی داشته باشید.

2. حداقل 8 ساعت خواب داشته باشید. بدن شما به منظور شارژ مجدد و رشد قوی به خواب نیاز دارد. اگر خوب نخوابید، دیگر روز قادر نخواهید بود عملکرد خوبی داشته باشید.



3. در زمان کار با کامپیوتر به خودتان استراحت دهید حتی دو دقیقه استراحت برای کشیدن پاهاتون برای سلامتی شما مفید است. پاشو یکم آب بخور یا کمی غذا بخور. یا یک دوش بگیرید و با خواهر و برادر خود بازی کنید این کارها باعث می شود ماهیچه ها و چشم های شما استراحت کند.



4. نوعی از ورزش را که از آن لذت می برید پیدا کنید. ورزش باعث تقویت عضلات و همچنین تقویت قدرت عاطفی شما خواهد شد. آیا دوست دارید پیاده روی، دویدن، شنا یا دویدن را انجام دهید؟ ترجیح می دهید خودتان یا با دوستان یا خانواده ورزش کنید؟



5. تمرین قدرتی انجام دهید. شما مجبور نیستید وزنه را بلند کنید (اگر چه این می تواند به شما کمک کند قوی تر شوید). می توانید از وزن بدنانتان استفاده کنید. بالا کشیدن، شنا کردن و کشتی و غیره را انجام دهید. همیشه خودتان را به چالش بکشید و خود را به حدی محدود کنید اما مطمئن شوید که پیش از آن که دچار آسیب شوید دست بکشید.



6. ورزش کنید. هر ورزش که به عضلات شما کمک کند، شما را با گذشت زمان قوی تر می کند. فوتبال، بسکتبال، شنا، ژیمناستیک و صخره نوردی همه روش های خوبی برای ایجاد ماهیچه هستند. انجام ژیمناستیک باعث افزایش قدرت بدنی، انعطاف پذیری، پایداری و موارد دیگر خواهد شد. فقط ورزش هایی را انجام دهید که سرگرم کننده و دوست دارید.
- اگر از ورزش های گروهی لذت نمی برید ، سعی کنید خودتان حلقه ها را شلیک کنید یا اهداف شخصی را تنظیم کرده و شکست دهید.
 - ورزش حیات خلوت نیز می تواند سرگرم کننده باشد! سعی کنید ورزش را به صورت غیر رسمی با دوستان یا اعضای خانواده انجام دهید. اگر نمی خواهید نمره ندهید.



7. مواظب باشید بیش از حد خود را خسته نکنید . قبل از ورزش، کشیده و گرم شوید و یک یا دو دقیقه بعد استراحت کنید تا با پیاده روی کردن و یا کشیدن کمی بیشتر، خنک شوید. نیرو در طول زمان ساخته می شود و بسیار مهم است که به محدودیت های بدن خود احترام بگذارید.



گام 2: تقویت قدرت ذهنی:

1. مغز شما به روشهای خارق العاده ای در حال رشد و پیشرفت است. خود را به چالش بکشید و چیزهای جدید را یاد بگیرید تا یک ذهن قوی شکل بگیرد.



در مدرسه به کارها توجه کنید و تمام تلاش خود را انجام دهید. انجام کار خوب چیزی بیش از استعداد است. مهمترین کار این است که یک شخص سخت کوش باشید. در مدرسه درس بخوانید و به سختی کار کنید و با بزرگتر شدن مسیر پیشرفت خواهید کرد.

2. آزمایش کنید. شما ساله های زیادی از زندگی پیش رو دارید و حالا زمان زیادی برای امتحان کردن ایده های جدید است. یک کتاب درباره روبات های اسباب بازی انتخاب کنید، یاد بگیرید که با اسکی جت اسکی کنید ، یک دستورالعمل شیرینی درست کنید ، یا برای نوشتن داستان دست تان را امتحان کنید . ببینید کدام یک از ایده ها و کدام یک از گزینه های زیر هستند.



3. اغلب بخوانید کتاب های داستانی سرگرم کننده و دارای بصیرت هستند، همچنین می توانید برای یادگیری حقایق در مورد چیزهایی که دوست دارید، کتاب های غیر داستانی را نیز بخوانید. انواع ژانرها را امتحان کنید و بفهمید کدام یک را بهتر دوست دارید. در حیطه موردعلاقه خود تخصص داشته باشید، و همچنین هر چند وقت یکبار چیز دیگری بخوانید تا در باره ای مسائل دیگر اطلاعات داشته باشید.



4. عشق به یادگیری را پرورش دهید. کنجکاوی و عشق به دانش صفات مهمی در یک زن جوان است. آنچه را که واقعاً از آن لذت می برید ، پیدا کنید ، کتابهایی را از کتابخانه بررسی کنید و ایده های جدید را بررسی کنید.

- مناطق جانبی را که در خارج از مدرسه دوست دارید ، تحقیق کنید. آیا به رباتیک ، فمینیسم ، رنگهای روغنی ، علم مولکولی علاقه دارید؟



5. ایده های دیگران را از آنها بخواهید. هر کس عقاید و نظرات مختلفی دارد و شما می توانید با گوش دادن به دیدگاه های دیگر ایده های بهتری ایجاد کنید.

- از پدرتان بخواهید داستان کوتاه شما را ویرایش کند.
- به افرادی که عقاید متناقض دارند گوش دهید. چرا آنها مخالفند؟ نظرات شما در مورد این مسئله چیست؟
- از خواهر خود بخواهید که پروژه علمی خود را برای شما توضیح دهد.
- پیشنهادها را از یک معلم بخواهید.



گام 3: ایجاد قدرت عاطفی:

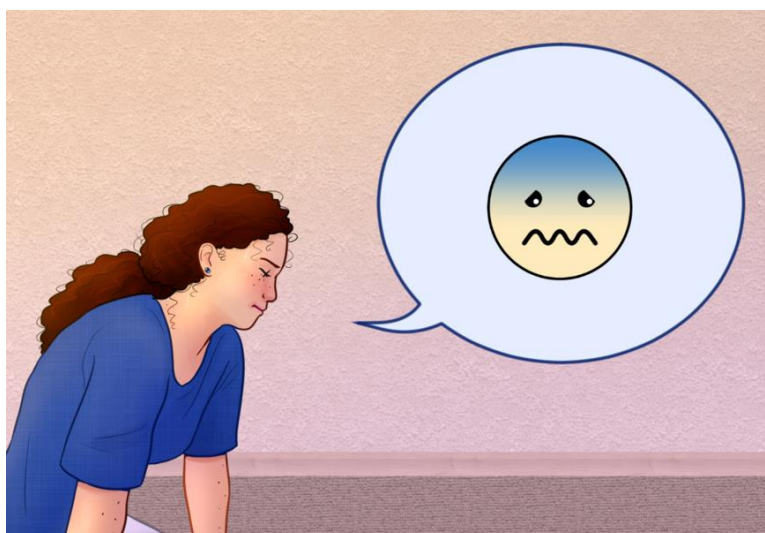
1. قدرت عاطفی این است که به خوبی مشکلات و عواطف خود را برطرف می کنید. دختری از نظر عاطفی قوی ، مهربان و مقاوم است که وقتی زندگی مشکلاتی را برای او به وجود می آورد. جا نمی خورد.



در آغوش گرفتن چه کسی هستید . هویت شما مهم است و شما باید با آن مبارزه کنید . بسیار خوب است که بلند ، چاق ، هنرمند ، معلول ، و به طور خلاصه ، درون‌گرا ، و هر چیز دیگری که هستید باشد . شما سبک و شخصیت منحصر به فرد خود را دارید و ویژگی‌های شخصیتی تان شما را پایین‌تر از دیگران قرار نمی‌دهند.

2. برای درک احساسات خود وقت بگذارید. احساسات شما مهم است ، و خوب است که آنها را بشناسید و راههای سالم برای هدایت آنها پیدا کنید. طبیعی است که طیف وسیعی از احساسات را تجربه کنید ، و یادگیری مقابله با آنها بخش مهمی از رشد است.

- اگر عصبانی هستید ، سعی کنید پیاده روی کنید ، ورزش کنید ، بخوانید و یا ساکت شوید تا آرام شوید.
- اگر غمگین هستید ، وقت خود را با حیوان خانگی و یا دوست خود بگذرانید ، از بدن خود مراقبت کافی داشته باشید و درمورد احساسات خود با کسی صحبت کنید.
- اگر می‌ترسید یا نگران هستید ، کاری را انجام دهید که شما را ترساند (مثلاً تهیه یک برنامه عملی) ، نفس عمیق بکشید یا به یک بزرگسال بگویید که چه احساسی دارید.



3. برای استراحت هر روز وقت بگذارید. آرامش بخش مهمی از احساس سلامتی و متعادل است و به شما این امکان را می‌دهد تا وقتی مشکلات به وجود آمد ، آرام باشید. سرگرمی‌های خود را انجام دهید ، یک کتاب سرگرم‌کننده بخوانید ، به پیاده روی بروید ، یکم استراحت کنید و یا با کسی که دوستش دارید وقت بگذرانید.



4. مشکلات بزرگ را به قطعات کوچک تقسیم کنید. بعضی اوقات برای کارها احساس ناراحتی می کنید، تا جایی که شروع آن دشوار است. هنگامی که این اتفاق می افتد، می توانید مراحل را که باید انجام دهید یادداشت کنید و فقط یک بار انجام دهید. به عنوان مثال، اگر مجبورید مقاله ای بنویسید، اکنون یک بند بنویسید و سپس با سگ خود بازی کنید.
- استراحت کردن یک مهارت مهم زندگی است! این به شما کمک می کند تا از احساس غرق نباشید و در هنگام نشستن دوباره قادر به تمرکز بهتر خواهید بود.
 - اگر کمک می کند یک برنامه را یادداشت کنید.



5. یاد بگیرید که درخواست کمک کنید. بخشی از قوی بودن زمانی است که چیزی برای شما خیلی بزرگ است که تنها با آن روبرو شوید. ممکن است بخواهید از یک بزرگسال درخواست مشاوره کنید و یا به حل هر مشکلی که با آن مواجه هستید کمک کنید. گاهی ممکن است فقط به یک آغوش باز و گوش نیاز داشته باشید. با تشخیص اینکه به کمک نیاز دارید و می خواهید از آن ها سوال کنید، نشانه شجاعت است.



6. بفهمید که همیشه لازم نیست صبور باشید. خوبه که روز های بد را پشت سر بگذارید و اشکالی ندارد که آسیب پذیر باشید. قدرت شما با توجه به اینکه گریه می کنید یا نه تعیین نمی شود. این در مورد نحوه برگشت شما از مشکلات است بسیاری از افراد قوی از دیگران درخواست کمک می کنند و گاهی اوقات نیاز دارند که به کسی تکیه کنند.



7. به بی ادب ها گوش نده شما افرادی را پیدا خواهید کرد که بدون هیچ دلیل خوبی از شما بیزار هستند و دوست دارند به شما توهین کنند یا سعی کنید در راه خود قرار بگیرید. نیازی به گوش دادن به آنها نیست. مودب بودن خوب است ، اما لازم نیست که در کنار قرار گرفتن با یک شخص متوسط فقط به خاطر رفتارها بایستید.
- اگر کسی شما را تنها نمی‌گذارد، بگویید لطفا صبر کنید یا من مشغول کار هستم.
 - اگر شما مورد توهین قرار گرفته‌اید ، وانمود کنید که آن‌ها را نشنیده اید یا بگویید " بسیار خوب ، منظور شما این است که همه این کارها را برای افراد قلدر انجام می‌دهد.
 - به یکی از بزرگترها بگو که این کار را خودت انجام می‌دهی یا خودت می‌دانی که باید چه کار کنی.



8. روابط محکم برقرار کنید. به افرادی فکر کنید که می توانید هنگام روز بد بودن با آنها صحبت کنید - والدین ، دوستان ، خواهر و برادر و سایر افراد در زندگی شما. برای کسانی که برای شما مهم هستند وقت بگذارید.



9. وقت خود را با افرادی سپری کنید که باعث می شوند نسبت به خود و دنیا احساس بهتری داشته باشید. به دنبال دوستانی باشید که نسبت به افراد دیگر مثبت ، مهربان و قابل احترام باشند. این دوستان می توانند شما را بالا ببرند ، و به شما کمک کنند احساس و بهترین شما باشند.



10. محبت را تمرین کنید. صمیمانه سلام بدهید. از رفتارهای خوب استفاده کنید. به مردم کمک کنید و به دیگران کمک کنید که دوستانه به نظر برسند. نگرش محبت مردم را به شما جذب خواهد کرد و به زندگی شما کمک می‌کند.



ادامه گام 3:

1. قدرت خود را بشناسید. از اجازه دادن به کلیشه های منفی خودداری کنید. به خود بگویید که می توانید. در زمینه ایجاد قدرت تمرین کنید، تشخیص دهید که ماهر هستید و در ایجاد اعتماد به نفس خود تلاش کنید. شما از آنچه می دانید قوی تر هستید.

