

ثمانية نصائح هيحسنوا نفسيتك



الأربعاء 5 يونيو 2024 07:37 م

■ اتكلم مع شخص قريب منك، شاركه حزنك وفرغ المشاعر السلبية التي حاسس بها.

■ لو مش عندك شخص أمين تتكلم معاه، هات ورقة واكتب فيها كل اللي مضايقتك وبعدين اقطعها.

■ اقرأ الأذكار، وورد القرآن؛ هتحس برضا، وراحة نفسية.

■ انزل اتمشى لوحده، أو مع حد بتحبه، المهم تشم هوا وتغير مكانك.

■ اسمع فيديو يضحكك (شرط أنه ميكونش فيه حاجة مخالفة للشرع).

■ قوم خد دش وعيّر لبسك، حط برفيوم واعمل مشروبك المفضل وأنت مشغل قرآن بصوت هادي وسورة قريبة لقلبك.

■ انزل الجيم لو انت متعود، لو مش بتنزل فاعمل رياضة في البيت؛ هتساعدك تفرغ الطاقة السلبية.

■ جرب تتعلم تنظم وقتك؛ هتحس بإنجاز، والعشوائية المسببة للتوتر والاكثاب هتختفي.