

## 18 طريقة لتقليل التوتر والإجهاد



الثلاثاء 2 أكتوبر 2018 08:10 م

إنه القرن 21، حيث نعيش في توتر دائم يهدد صحتنا، فكيف يمكننا تقليل التوتر؟

الجواب هنا:

- كن إيجابيا ومتفائلا، لا تشعر بالعجز، وحاول رؤية الجانب المشرق، هذا سوف يساعدك على استعادة القوة وإطلاق طاقاتك
- مارس الرياضة
- جرب رياضات التأمل
- افعل ما تحب
- أحبّ الذي تفعله، حتى لو كانت الوظيفة متعبة عليك أن تحبها حتى تستمتع بها ويقل توترك
- ابتسم
- قلل استعمالك للتكنولوجيا والهواتف المحمولة
- رّفقه عن نفسك عبر مشاهدة فيلم أو زيارة صديق مرح
- حقّر نفسك، عبر قراءة قصص الناجحين أو مشاهدة محاضرات
- اخرج في رحلة واستمتع بالطبيعة
- كن ممتنا
- احصل على نوم كاف بين سبع وتسع ساعات في الليل
- مارس هواية الطبخ
- استمع للقرآن الكريم
- لا تفكر أكثر من اللازم، وارم الهموم وراء ظهرك
- استيقظ مبكرا، وامش نصف ساعة
- تذكر نجاحاتك السابقة
- لا تستسلم، لكن عليك أن تقبل ما لا يمكن تغييره