

ایسکانیوز گزارش می دهد؛

راه هایی برای کسب آرامش

دنیای پرتنش ماشینی امروز، به راحتی انسان را در بین چرخ دنده های بی رحم خود له خواهد کرد اگر که هر فرد به اقتضای سلامت روانی و روحی، از خود مراقبت به عمل نیاورد. در گزارش زیر آسان ترین راهکارها برای کسب آرامش پیشنهاد شده است.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، اگر وقت کافی برای خود بگذارید، یک میلیون ایده برای مراقبت از خود پیدا خواهید کرد. با این تعریف، مراقبت از خود عملی است که برای حفظ یا ارتقا سلامت، رفاه و خوشبختی فردی انجام می شود. در اصل، مراقبت از خود کاری است که از انجام آن لذت می برید و باعث می شود تا ذهن شما از استرس دور شود. در زیر لیستی از چند ایده مراقبت از خود که بسیار بین مبتدیان رایج است، آورده می شود.

فعالیت هایی که می توانید برای مراقبت از خود و آرامش ذهن تان انجام دهید:

۱. کتاب یا مجله بخوانید.

۲. به پیاده روی بروید یا در قسمت جدیدی از محله خود به گشت و گذار بپردازید.

۳. مراقبه یا یوگا را امتحان کنید!

۴- اگر قبل از عصر است، از یک فنجان چای یا قهوه لذت ببرید.

۵- یک حمام گرم یا دوش بگیرید.

۶. به سینما بروید؛ فیلم جدید یا یکی از فیلم های مورد علاقه خود را تماشا کنید.

۷. با یک دوست عزیز وقت بگذرانید.

۸. یک فعالیت ذهن آگاهی یا حتی فقط تنفس عمیق را تمرین کنید.

۹. بنویسید. درباره احساسات خود یا در مورد داستانی خلاق، فقط بنویسید.

۱۰- از دیگر خلاقیت ها مانند نقاشی، طراحی یا خیاطی استفاده کنید.

۱۱. منطقه ای از خانه خود را مرتب و خلوت کرده و وسایل اضافی را دور بریزید.

۱۲. با صدای بلند به موسیقی گوش دهید و تحرک داشته باشید.

۱۳. مواردی را که نسبت به آنها سپاسگزار هستید و الهام بخش شما هستند را بنویسید.

۱۴- در صورت لزوم به خودتان اجازه دهید و گریه کنید اما سعی کنید برای مدت خیلی طولانی در آن غرق نشوید.

۱۵. برای تماشای غروب یا طلوع آفتاب، به محل مورد علاقه خود در شهر بروید.

۱۶. غذای مورد علاقه خود به مقداری که دوست دارید بخورید و احساس گناه نکنید!

۱۷. برنامه های طنز و سبک تلویزیون را تماشا کنید، مطمئن باشید که کمک می کند.

۱۸- یک شب را با افراد مورد علاقه خود برنامه ریزی کنید.

۱۹- کارهای روزانه خود را رها کنید و فقط استراحت کنید.

۲۰- به باشگاه بروید (یا در اتاق نشیمن خود با یک فیلم یوتیوب) تمرین کرده و استرس را برطرف کنید.

۲۱. چیزی که از آن لذت می برید را بپزید یا چیز جدیدی را امتحان کنید!

۲۲. یک معما یا جدول کلمات متقاطع را حل کنید.

۲۳- کمد خود را تمیز کنید.

۲۴. برای شارژ مجدد ، ۲۰ یا ۳۰ دقیقه چرت بزنید اما اجازه ندهید که تمام روز شما در رختخواب بگذرد!

۲۵. اگر دوست دارید چند ساعت یا یک روز از رسانه های اجتماعی دور شوید.

۲۶- برای یک نفر بدون این که خبردار شود، یک کار خوب انجام دهید (مثلا برای کسی که توانایی ندارد، قهوه یا غذا بخرید).

۲۷. برنامه را در مورد موضوعی که می خواهید در مورد آن بیشتر بیاموزید ، تماشا کنید.

۲۸. با شخصی که تاکنون با او صحبت نکرده اید، تماس بگیرید.

۲۹. به عکس های قدیمی نگاه کنید؛ روی خاطرات مثبت تمرکز داشته باشید.

۳۰. از لیست برنامه ریزی های خود کاری را خارج کنید (یا برنامه جدیدی را به آن اضافه کنید)!

۳۱. وقت خود را برای کاری که به آن اعتقاد دارید صرف کنید.

اشکال خودمراقبتی بسیار بیشتر از فعالیت هایی است که در اینجا ذکر شده اما شما باید فقط بسیار مراقب بوده و با خودتان مهربان باشید؛ همواره به یاد داشته باشید که همه چیز خوب خواهد بود.

انتهای پیام/