

« استرس را در خانه کم کنیم »

قسمت سوم

(یافتن راه هایی برای کاهش استرس)

حالا که تقریبا می دانید چقدر استرس دارید از شما می خواهیم خوب فکر کنید و ببینید، آیا راهی به ذهن خودتان می رسد تا برخی از آن ها را کم کنید.

تمریناتی که در زیر می آیند به شما کمک می کنند، برخی از آن ها را کم کنید.

کنار هر کدام که قبلا به ذهنتان رسیده علامت ضربدر و کنار آن هایی که تا حالا امتحان نکرده اید علامت ستاره بزنید. سعی کنید از همین امروز یا فردا شروع کنید.

استرس را در خانه کم کنیم

راه های بسیار ساده ای که می توانند زندگی شما را متحول کنند، آن ها را از یاد نبرید.

- انجام تمرینات ورزشی برای نیم ساعت در روز
- صحبت با دوستان
- مطالعه ی کتاب
- انجام تمرینات یوگا یا مراقبه
- ماساژدرمانی
- انجام کارهای هنری و صنایع دستی
- باغبانی
- پیاده روی طولانی
- گوش دادن به موسیقی های آرام
- فعالیت در گروه های اجتماعی
- داشتن تغذیه ی سالم
- قطع مصرف کافئین و الکل

استرسی را در خانه کم کنیم

علاوه بر این راه های ساده ای نیز هستند که به شما کمک می کنند، استرس اعضای خانه را کم کنید. از بین این ها مواردی را که قبلا انجام می دادید علامت ضربدر و آن هایی را که هنوز امتحان نکرده اید، علامت ستاره بزنید ولی سعی کنید از همین هفته شروع کنید.

- دور هم شام خوردن
- خانوادگی در مراسم های مختلف شرکت کردن
- جلسه های خانوادگی برگزار کردن
- دسته جمعی ورزش کردن
- با اعضای دیگر فامیل وقت گذراندن
- مسافرت رفتن
- بازدید از طبیعت
- پیک نیک رفتن
- با هم فیلم دیدن
- با هم موسیقی گوش دادن

آیا چیزهای دیگری هم به ذهنتان می رسد؟ آن ها را یادداشت کنید.

صدای مشاور را دنبال کنید و منتظر قسمت سوم با عنوان " مشخص کردن مرزها " باشید...

استرس را در خانه کم کنیم