

أفضل أفكار للرعاية الذاتية مارسها اليوم لصحة عقلية متوازنة!

“العقل السليم في الجسم السليم!” كلمات سمعناها كثيراً وركزنا على الجزء الثاني منها فقط. ولكن تعتبر الصحة العقلية من أهم مجالات الصحة، إذ أنها تؤثر على باقي مجالات الصحة. لذلك لا تهمل صحتك العقلية، وركز دائماً على تحسينها والتأكد من أنها بأحسن حال. إليك بضعة الطرق التي يمكنك أن تلجأ إليها.

- احضر جلسة للرعاية بالذات، إذ أنها ستجعلك تفهم ما هي المراحل الأساسية التي تؤدي إلى التعب النفسي وإلى الراحة النفسية. بذلك يصبح بإمكانك أن تتفادي الأولى وتعمل للوصول إلى الثانية.
- استمع إلى المدونات الصوتية المتعلقة بالرعاية بالنفس أو اقرأ بعضها. إذ أنها تحتوي على الكثير من الخبرات الرائعة والطرق التي يمكنك تطبيقها في الآن نفسه والشعور بالتحسن فوراً.
- اكتب مدونة حياتك الخاصة! يمكنك أن تبدأ بوضع أهدافك القصير الأمد والطويلة الأمد وتقسيمها إلى أهداف أصغر أو إضافة التفاصيل إليها، مما سيشجعك أكثر على تحقيقها. إن قراءة لائحة أهدافك يجعلك تحب نفسك أكثر، لأنك تتمتع بمشاريع أو أفكار تؤد أن تحققها مما يحفزك أكثر.
- اتبع خطوات أكثر صحية، كشرب المزيد من الماء خلال اليوم، أو الالتزام بصف رياضي معين. تساعد هذه الأمور جسمك على فرز المزيد من هرمونات السعادة التي تحسن من شعورك تجاه نفسك.
- قم بتغيير يشعرك بالتحسن، كقصة شعر جديدة، أو تغيير نمط أو أسلوب اللبس. يشعرك هذا التغيير بأنك شخص جديد يريد أن يكون أفضل من الذي سبقه.
- نم باكراً كلما كانت لك الفرصة. النوم باكراً يريح جسدك كثيراً، كما يتعبه النوم المتأخر، لذلك عطه هذه الفرصة للشعور بالراحة إذ أنها تفتح ذهنك لتجعلك أكثر إدراكاً خلال اليوم.