

أفضل الطرق لمساعدة صديق مجهد

المواعيد النهائية ، والتمويل ، والعلاقات ، والصحة الجسدية ... لا يوجد نقص في الضغوطات اليومية. في حين أننا جميعًا نختبر لحظات من التوتر الشديد ، فيمكننا كثيرًا أن نكون شاكرين لشبكة دعم قوية لمساعدتنا في الأوقات الصعبة. ولكن هذا يعني أيضًا أنه عليك أن ترد بالمثل عندما يتحول شخص آخر إلى نوبات من القلق.

قد يكون من الصعب مشاهدة الأصدقاء في أوقات صعبة. سواء كانوا يمرون بتفكك أو يبحثون عن وظيفة جديدة ، أو إذا كان أحد أفراد الأسرة مريضًا ، فيمكن أن يستخدم صديقك دعمًا معنويًا خلال الأوقات العصيبة . في حالة تواجد BFF في خضمها ، فقد توصلنا إلى مجموعة من الطرق لقضاء جلسة الترابط التالية. استمر في التمرير بحثًا عن طرقنا المفضلة لمساعدة صديق مجهد.

▪ تعلم التأمل: تقدم ممارسة التأمل الكثير من الفوائد، من زيادة الإنتاجية لتخفيف القلق. قم بالتسجيل لفئة التأمل الجماعي أو التراجع ، أو ببساطة تحميل تطبيق التأمل وقضاء بعض الوقت الجيد في رباطة الصمت النبيل. يتوفر عدد كبير من الأساليب والممارسات المختلفة.



- خذ فصل يوجا تصالحي. عادة ما تتميز دروس اليوغا التصالحية بالقدرة الشافية للأوعية التبتية التي تهتز على نقاط شقرا مختلفة. استلي على حصيرة واقضي بعض الوقت الجيد.
- اصنع لوح لتوضيح رؤياك: يمكن أن يكون التصور الإبداعي أداة قوية لتنظيم الأفكار والتخطيط للمستقبل. توجه إلى متجر الكتب المحلي الخاص بك لحفلة المجلة ، وقضاء اليوم الذي يظهر مشاعر إيجابية عبر مشروع حرفة.
- اسمع: يمكن القول أنه لا توجد لوحة صوت أفضل من الشخص الذي يعرفك أفضل. قد يحتاج المفكرون المنفتحون إلى الحديث عن مشكلة بصوت عالٍ لإيجاد حلول فعالة. يمكن أن يكون الفعل البسيط المتمثل في إعطاء الأذن أفضل الطب وأكثرها فعالية.
- ازل الطاقات السلبية من مكان تواجده: سألنا ريكي ماستر ، جيني فينلي ، عن أفكارها حول أهمية الديكور في الفضاء الشخصي . عرضت إضافات سهلة وعملية على أي غرفة نوم ، بما في ذلك كل شيء من الطواطم المريمية إلى الحيوانات الروحية. اجلب بعض الاهتزازات الجيدة في المرة التالية التي تزور

فيها الزيارة.



- جدول بعض الوقت بالشيكولاتة. تتراكم مع مركبات الأعشاب القوية ، بشكل مذهل ، ويرتبط الشاي البابونج إلى نفس مستقبلات المخ كأدوية مثل الفاليوم . وقد ثبت أن ملاحق البابونج تقلل من القلق وتقلل من الإجهاد ، بسبب المادة الفعالة
- استشر المهنيين: في بعض الأحيان تحتاج إلى استدعاء في المدافع الكبيرة. بناءً على جذر الإجهاد ، ابحث عن محترفين في منطقتك ممن يقدمون دروسًا جماعية أو تدريبات فردية فردية. مدرب الحياة ريان وايس امتد سفرياته المفضلة ، مثل الزيوت الأساسية والقراءة المستوحاة.
- ابحث علم الأعشاب. توفر مخازن الأغذية الصحية عددًا كبيرًا من مضادات الإجهاد الطبيعية. ويقال إن جذور فاليريان الطبيعية للحد من القلق والعمل كمساعد النوم. انها متاحة في Whole Foods كملحق أو كبسولة ملح. القفزات في شكل صبغة لها فائدة مماثلة. للأسف ، مشاركة البيرة لا تتمتع بنفس القدر من الفعالية ، ولكن مرة أخرى ، لديها مكافآتها الخاصة.
- جرب تمرين جديد. الإجهاد يمكن أن يجعلك مريضًا. روتين التمارين المنتظمة هو دعامة لأي نمط حياة صحي. التسجيل في فئة جديدة معًا. تناول الملاكمة. إذا كنت تشعر بالتجربة ، فعليك الحصول على مسار Class Pass والعمل في طريقك من خلال بعض خيارات تخفيف التوتر لبضعة أسابيع.
- خذ 20. رفع معدل ضربات القلب لمدة 20 دقيقة كافية لتقليل القلق والتوتر بفعالية. الذهاب في نزهة سريعة أو ضرب جلسة رياضية سريعة معا في استراحة الغداء. ثلاثة أيام من التدريبات الفاصلة لمدة 20 دقيقة في الأسبوع هي المكان المثالي.