

أمور تزيد من توتر العروس في يوم زفافها

ها قد حان الموعد المنتظر إنه يوم زفافك أيتها الجميلة، الذي لطالما إنتظرت هذا النهار المميز من حياتك.

التوتر سيد الموقف وكل أنظارك متجهة الى التحضيرات والمدعوين، لكي تتأكدي أن كل شيء يسير على ما يرام وعلى النحو الذي انت خطت له مع زوجك المستقبلي.

وعلى الرغم من كل ذلك، إلا أن هناك اخطاء تقع العروس فيها من دون أن تعلم ما يؤثر على سلوكها ويزيد من نسبة توترها الذي ينعكس على معالم وجهها وبشرتها.

وفي ما يلي مجموعة من الأمور التي تعتبرها العروس غير مهمة وتؤثر على مزاجها:

عدم تناول وجبة الإفطار: ترفض العروس في بعض الأحيان تناول الطعام، بسبب ارتباطها بالمواعيد عند مصفف الشعر وخبير التجميل، ولكن هذا خطأ كبير سيؤثر حتما على حالتها الصحية والنفسية ويجعلها تشعر بالتعب قبل موعد الزفاف. لذلك ننصحك بتناول وجبة خفيفة غنية بالمعادن التي تزودك بالطاقة اللازمة في هذا اليوم المتعب.

الإفراط في الشرب: نقوم العروس في ليلة زفافها بشرب كاس من الشمبانيا خلال تنقلها بين المدعوين، هذا الأمر لا بأس به، ولكن عليك تناول الطعام قبل الشرب لأنه سيجعلك تشعرين بالدوار وعدم التوازن وبالتالي يجعلك قلقة طوال الحفل.

الانشغال بترتيبات الزفاف: حيث تحرص العروس على وضع لمساتها الأخيرة على كل الأمور التي تتعلق بالزينة في منزلها، هذا الأمر سيرهقها. لذا ننصحك بإنهاء كل الترتيبات اللازمة قبل يومين على الأقل من الزفاف أو أطلبي من أحد افراد عائلتك أن يتولوا زمام الأمور وخذي قسطا من الراحة.

التأخير: في بعض الأحيان تصادف العروس تأخيرا لسبب أو لآخر، لذلك عليك وضع جدول زمني يساعدك في تنظيم وقتك وابقيك بعيدا عن التوتر.

تغيير إطلالتك: في يوم زفافها تقرر العروس ان تغير في تسريحة شعرها، هذا خطأ كبير لأنه على العروس ان تختار كل ما يتعلق بإطلالتها قبل نحو الشهر وحزم رأيها النهائي.

الإنشغال بالهاتف: قد تنهمك العروس بالتهاني التي تتلقاها على هاتفها ما يجعلها منشغلة البال ومتوترة بعض الشيء للرد على الكم الكبير من التهاني، لذلك من الأفضل أن تتركي هاتفك ولا تردي على أي احد قبل الإنتهاء من الزفاف.