خطوات للتخلص من التوتر قبل الزفاف

من الطبيعي أن تتحول العروس قبل الزفاف إلى كتلة من التوتر والقلق ، سواء كان خوفها من الحياة الجديدة سواء يوم الزفاف بحد نفسه وكل وتطلعاتها اليه . لا تستطيع أغلبية الفتيات السيطرة على هذا التوتر والقلق الناتج عن الضغط الكثيف والمستمر والمتراكم بفترة محدودة من الوقت.

تؤدي كافة الضغوطات التي تتعرض لها العروس الى إصابتها بانهيارات نفسية خطيرة ، الامر الذي يؤثر بالفعل على أنماط سلوكياتها . وعندما تفكر العروس بالفستان وكيف سيكون المكياج والامور المتعلقة بالمعازيم وغيرها من تفاصيل ، فهذا كفيل بجعلها تعيش توتر وضغط نفسي كبير.

بحس خبراء النفس ، يوجد خطوات للتخلص من التوتر قبل الزفاف والتي يجب على كل عروس معرفتها والحرص على العمل بموجبها . اليك أهم خطوات للتخلص من التوتر قبل الزفاف :

طريقة التفكير تلعب دورًا كبيرًا بالتخلص من التوتر ، فالتفاؤل هو مفتاح الكثير من الأمور الايجابية والسعيدة . لا تتوقعي الأسوأ طوال الوقت ، وحيث يمكنك توكيل الأعمال لمن حولكِ لكي يساعدوكِ لكي لا تشعري بالضغط.

حصص التأمل واليوغا سوف تفيدكِ بشكل لن تتوقعيه . فلِمَ لا تشتركين بصف قبل الزفاف بأشهر ، وسوف تتغيّر طريقة تفكيركِ وستستطيعي السيطرة على التوتر وستتمكني من ترتيب أولوياتكِ.

أنتِ عروس ، اذًا عليكِ أن تدلّعي نفسك ! اذهبي إلى النادي الرياضي أو المنتجع الصحي ، ستساعدكِ جلسات التدليك والرياضة بشكل كبير.

تحدثي عمّا يضايقكِ ولا تتركي شيء في قلبك ، لكي تُخرجي الطاقة السلبية من داخلك ، وليس للشكوى . تحدثي دائمًا مع الأشخاص المقربين منك.

تحدثي عن مخاوفك ولا تتركي مشاعر الخوف والقلق تسيطر عليك . فالحديث عن المخاوف مع شخص مقرب منك وذو خبرة وحكمة سيساعدك على رؤية الأمور بطريقة أوضح وبعيدا عن التشويش.

الشعور بالتعب والإرهاق يزيدان من قلقك ومخاوفك . خذي اجازة من العمل واذهبي الى السبا للإسترخاء والإستجمام وحاولي أن تستعيدي طاقتك الإيجابية ، بحيث تعود لاستعدادات الزواج بروح أفضل.

من أهم الأسباب التي تؤدي للخوف من الارتباط هي الشعور بأنك تحت ضغط كبير . هذا الأمر تعززه مرحلة التخطيط لحفل الزفاف ، إذا كنت تخططين لكل جزئية صغيرة من زفافك فالطبع سوف تشعرين بالضغط والقلق والإجهاد. فحاولي إشراك أشخاص آخرين مقربين منك في الاستعدادات لكي لا تصابين بالإعياء الذي قد يؤدي للمزيد من القلق والتوتر.

تذكري اللحظات الخاصة ، فقط حاولي الجلوس وتذكري جميع الأوقات الرائعة والمميزة التي قضيتيها مع شريك حياتك خلال فترة الخطوبة وتذكري أن هناك المزيد من الأوقات السعيدة بانتظارك برفقة زوجك بمجرد أن تتم مراسم الزفاف.

ابتعدي عن الأشخاص المزعجين والمتوترين من أفراد عائلتك و أصدقائك ، ولا تستمعي لأفكارهم المتشائمة وتجاهلي أرائهم وأفكارهم المتوترة والمتسرعة.

كوني على ثقة أن الأمور التي لم تستطيعي إنجازها ، يمكنك إنجازها ويوجد فرص أخرى لتعويض ذلك . يساعد هذا التفكير على التخلص من التذبذب النفسي والتوتر ، وإيجاد حجج منطقية للتخلص من القلق غير المبرر.

لا تقسمي المهام المطلوبة منك على أساس الوقت ، بل على أساس أهميتها . قومي بترتيب أولوياتك بحسب أهمية المهام من الأكثر اهمية الى الأقل ، دون التفكير بالوقت المتبقي . هذه الطريقة تساعد على تهدئة من روعك كما انها تزيد ثقتك بقدرتك على إنجاز مهامك.

ولا تنسي أيتها العروس أنه في النهاية كل الأمور سوف تمضي، فلا

ضرورة لهذا التوتر من الأصل.