أفضل أفكار للرعاية الذاتية مارسها اليوم لصحّة عقلية متوازنة!

"العقل السليم في الجسم السليم!" كلمات سمعناها كثيراً وركزنا على الجزء الثاني منها فقط. ولكن تعتبر الصحّة العقلية من أهمّ مجالات الصحة، اذ انها تؤثر على باقي مجالات الصحّة. لذلك لا تهمل صحتك العقلية، وركّز دائماً على تحسينها والتأكد من أنها بأحسن حال. اليك بضعة الطرق التي يمكنك أن تلجأ اليها.

- احضر جلسة للرعاية بالذات، إذ انها ستجعلك تفهم ما هي المراحل الأساسية التي تؤدي الى التعب النفسي والى الراحة النفسية. بذلك يصبح بامكانك ان تتفادي الاولى وتعمل للوصول الى الثانية.
- استمع الى المدوّنات الصوتية المتعلقة بالرعاية بالنفس أو إقرأ بعضها. اذ انها تحتوي على الكثير من الخبرات الرائعة والطرق التي يمكنك تطبيقها في الآن نفسه والشعور بالتحسّن فوراً.
- اكتب مدوّنة حياتك الخاصة! يمكنك ان تبدأ بوضع أهدافك القصير الأمد والطويلة الأمد وتقسيمها الى أهداف أصغر او اضافة التفاصيل اليها، مما سيشجعك أكثر على تحقيقها. ان قراءة لائحة أهدافك يجعلك تحب نفسك أكثر، لأنك تتمتع بمشاريع أو أفكار توّد ان تحققها مما يحفزك أكثر.
- اتبع خطوات أكثر صحيّة، كشرب المزيد من الماء خلال اليوم، او الالتزام بصف رياضي معيّن. تساعد هذه الامور جسمك على فرز المزيد من هرمونات السعادة التي تحسّن من شعورك تجاه نفسك.
- قم بتغيير يشعرك بالتحسّن، كقصة شعر جديدة، او تغيير نمط او اسلوب اللبس. يشعرك هذا التغيير بأنك شخص جديد يريد ان يكون أفضل من اللذي سبقه.
- نم باكراً كلما كانت لك الفرصة. النوم باكراً يريح جسدك كثيراً، كما يتعبه النوم المتأخر، لذلك عطه هذه الفرصة للشعور بالراحة اذ انها تفتح ذهنك لتجعلك أكثر إدراكاً خلال اليوم.