

# 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 متوجهة إلى التحضيرات والمدعين، لكي تتأكدي أن كل شيء يسير على ما يرام وعلى النحو الذي انت خططت له مع زوجك المستقبلي.

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

وفي ما يلي مجموعة من الأمور التي تعتبرها العروس غير مهمة وتأثر 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 حتماً على حالتها الصحية والنفسية و يجعلها تشعر بالتعب قبل موعد الزفاف. لذلك ننصحك بتناول وجبة خفيفة غنية بالمعادن التي تزودك بالطاقة اللازمـة في هذا اليوم المتعب.

الإفراط في الشرب: تقوم العروس في ليلة زفافها بشرب كأس من الشمبانيا خلال تنقلها بين المدعين، هذا الأمر لا يأس 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 بإنتهاء كل الترتيبات اللازمـة قبل يومين على الأقل من الزفاف أو أطلبـي من أحد افراد عائلتك أن يتولوا زمام الأمور وخذـي قسطـاً من الراحة.

التأخير: في بعض الأحيان تصـادـف العروس تـأخـيراً لـسبـب أو لـآخرـ، لذلك عليك وضع جدول زمنـي يـساعدـك في تنـظـيم وقتـك و يـبـقـيك بعيدـاً عن التـوتـرـ.

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

الإنشغال بالهاتف: قد تنهك 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.