

خصي لنفسك 10 دقائق يوميا

أنت تنفقين حوالي ١٤٣٠ دقيقة في اليوم لتغيير ملابس طفلك، تغذيته بواسطة الرضاعة، تحميمه، غسل ملابسه، والتفكير به! بالطبع يمكنك أن تأخذي عشر دقائق كل يوم لكي تقضي بعض الوقت الشخصي. إليك بعض الأفكار:

1. التأمل:

حسنا، هذا قد يبدو غير واقعي، ولكن حاولي!

اغمضي عينيك ونقّي ذهنك. حاولي العثور على مكان هادئ وقومي ببعض التمارين التنفسية العميقة. إذا تحول التأمل إلى قيلولة، قومي بذلك!

2. التمارين الرياضية:

لماذا لا تخصصين بعض الوقت للتمارين الرياضية؟ نعم، يمكنك الحصول على تجربة رياضية في غضون عشر دقائق فقط. انها ستساعد على استرجاع شكل جسدك قبل الحمل وينشطك.

3. الدردشة على الهاتف أو تطبيق الفيديو:

عشر دقائق ليست فترة طويلة للإطمئنان على أصدقائك، ولكنها طريقة أفضل من عدم مكالمتهم أبداً. اتصلي بصديقتك المفضلة واستخدمي هذا الوقت للقليل والقال، للتنفيس، ولرواية القصص.

4. التدليك:

اطلبي من شريك حياتك أن يقدم لك التدليك عندما تشعرين أنك في أشد الحاجة إليه. هذه العقود والتوترات الناشئة من طفلك ستختفي (ليس إلى الأبد، للأسف، ولكن على الأقل لبعض الوقت)!

5. تناول وجبة كاملة:

احصلي على وجبة حقيقية. خذي هذا الوقت لتحضير وجبة خفيفة سريعة أو وجبة طعام كاملة بهدوء وسلام. عجة بيض أو شطيرة هو خيار سريع، صحي، ولذيذ. أو اشربي عصير الفاكهة إذا كان طفلك بعيد بما فيه الكفاية لكي لا يوقظه صوت الخلاط.

6. الكتابة في دفتر مذكراتك:

الكتابة في دفتر مذكرات تصرف علاجي. إذا كنت تشعرين بالإرهاق، انه من الجيد أن تتعرفي على مشاعرك أكثر ومعالجتها من خلال الكتابة عنها. أو إذا كنت ترغبين في التأكد من أن ذكريات الأم الجديدة يجب تسجيلها حتى تتمكني من النظر إلى الوراء في وقت لاحق في المستقبل، حان الوقت لتفعلي ذلك.

7. التسوق

قد لا تكوني قادرة على الذهاب إلى مركز التسوق، ولكن يمكنك التسوق عبر شبكة الانترنت! احصلي على زوج جديد من الأحذية ذات الكعب بواسطة الضغط على زر واحد! يمكنك انتعال الحذاء الجديد حين تذهبين في موعد غرامي مع شريك حياتك!