

5 طرق للاسترخاء بعد يوم عمل طويل

انتهى دوام العمل، وانتهت أزمة السير التي أسرتك لمدة ساعة. وصلت الى البيت، منهمك، لا تريد الحراك، لم يحن وقت النوم بعد. ماذا ستفعل؟ اليك 5 طرق يمكنك اعتمادها لتخطي يومك المتعب والطويل.

• استحم والبس ثياباً نظيفة ومريحة

عندما تستحم، تضع جسدك وعقلك في حالة جديدة مختلفة عن التي كنت فيها. كما ان المياه الدافئة ورائحة الصابون يساعدون جسدك على الاسترخاء. البس ثياباً مريحة يمكنك التحرك فيها داخل المنزل. يمكنك ان تشاهد فيلماً او مسلسل تلفزيوني لمدة الساعة او الساعتين او المشي خارجاً لتنشق الهواء.

• كل طعاماً صحياً

بعد يوم من الجلوس مليء بالتوتر، يحتاج جسدك الى المواد الغذائية التي ستعيد الطاقة اليه. تناول البروتينات والخضار، خاصة الخضراء واشرب الكثير من الماء. يساعد ذلك على تنظيف جسدك من السموم وتعويض الطاقة التي صرفت خلال النهار.

• استمع الى الموسيقى او اقرأ كتاباً

اثبتت الدراسات ان الاستماع الى اغنيتك المفضلة تحسن مزاجك فوراً. كما يمكنك ان تستمع الى الموسيقى الكلاسيكية او الهادئة التي تعيد لك صفاء ذهنك. يمكنك أيضاً ان تستلقي وتتصفح مجلة او تقرأ كتاباً تحبه لتريح جسدك وتفكيرك.

• اطفئ تلفونك والأجهزة الالكترونية

لا تتصفح الفيسبوك وباقي مواقع التواصل الاجتماعي. بل اطفئ الاجهزة الالكترونية، اذ انها تساهم في اتعابك وتوترك. يمكنك ان تذهب الى النادي الرياضي لنتيجة أفضل.

• اتصل بصديق

التحدث مع احد تحبه يساعدك على الاسترخاء فوراً. اتصل بصديق او اجري معه اتصال عبر الفيديو، لا تتحدثا عن العمل او سبب تعبكم بل

تكلّموا عن مواضيع تضحكم او تعيد لكم ذكريات جميلة.