نصائح للتخفيف من توتر الزفاف

تنظيم حفل زفاف يمكن، في بعض الأحيان، أن يكون مرهقا للغاية. نحن نميل إلى التفكير أن حفلات الزفاف هي تجربة رائعة جداً، تنتهي بطبيعة الحال، على باخرة فخمة أو حصان عند غروب شمس. حتى عندما نكون في خضم عملية التخطيط ولا يقارب التخطيط توقعاتنا، إنه من السهل أن نشعر بالارتياب والهزيمة. لذلك، كيف من المفترض أن نتعامل مع هذه الحالة؟ الحل هو في التخفيف من حدة التوتر بانتظام وباستمرار. لقد توصلنا إلى قائمة رائعة تساعدك على الاسترخاء والتمتع بالعملية من دون أن تغرقي في عالم الشوكولاته قبل بضعة أيام من حفل الزفاف.

كل زوجين يمران بتجربة توتر حول حفل الزفاف. هذه الاقتراحات تساعدك على التعامل مع التوتر بشكل أكثر فعال:

خذي حماما على ضوء الشموع، وتخلصي من التوتر. أضيفي ١-٢ قطرات من الزيت العطري للحصول على رائحة تساعدك على الاسترخاء.

اجلسي، اقرئي، أو شاهدي فيلما. خذي قسطا من الراحة بعيداً عن التخطيط لحفل الزواج إذا كنت تشعرين بالتوتر. الاستراحة قد تساعدك على تنقية ذهنك لتعودي إلى مهمة جديدة بتركيز أفضل.

عبّري عن إبداعك. إذا كان هذا يعني خلق تحفة فنية، تلوين لوحة باستخدام أقلام الرصاص، أو حتى محاولة مظهر جديد باستخدام الماكياج، افعلي ذلك للاسترخاء. إشراك الجانب الإبداعي من الدماغ يسمح لك بالتركيز بطريقة منعشة ومختلفة من الطريقة التي تفكرين بها عند وضع خطط الزفاف. بعبارة أخرى، الفن يخلق مساحة عقلية للابتعاد عن الأفكار المتعلقة بإجهاد التخطيط.

شغلي الراديو، وارقصي!

إذا كنت تشعرين أنك تريدين الصراخ، افعلي ذلك في وسادة. صيحي واخرجي كل التوتر والغضب من جسمك!

اضحكي. الضحك يساعدك على نسيان الأشياء البسيطة التي قد تجعلك تستائين منها حيال خطط حفل زفافك.

خذي إجازة أو اذهبي في رحلة مع خطيبك. اقضيا بعض الوقت معا، وتذكري السبب الذي جعلك تريدين الزواج منه. بالإضافة، هذا يقوي

علاقتك أكثر.

اذهبي إلى صالة الرياضة لافراز هرمون الاندورفين. اركضي في الطبيعة.

اذهبي مع صديقتك لقضاء بعض الوقت والدردشة قليلاً.