9 طرق للاسترخاء في الأسبوع قبل الزفاف

حفل الزفاف بعد أسبوع واحد فقط ، وانت تشعر بأن لديك مليون أمر عليك إنهائه على قائمة المهام الخاصة بك ، أليس كذلك؟ قبل أن تتحوّلي الى شخص متوتر جداً في اللحظة الأخيرة ، اتخذي خطوة إلى الوراء من الإجهاد وتذكري انه عليك الإسترخاء!

إليكي 9 نصائح لمساعدتك على الاسترخاء قبل أسبوع من حفل الزفاف:

1. **اذهبي الى صالة الالعاب الرياضية**

حتى إذا كان التمرين بالفعل جزءًا من روتينك المعتاد ، فيجب عليك ارتداء أحذية الرياضة والتوّجه الى مركز اللياقة البدنية. تمرني حتى التعرّق على جهاز الجري السريع ، أو خذي صفاً من التأمل في اليوجا الساخنة ، أو دروس في ركوب الدراجات ، ثم قومي بتدليل نفسك بوجبة صحيّة. التسوية مهمة!

2. **قومي بتخصيص وقت للسبا**

احجزي موعدًا قبل أسبوعين. ومن بعدها خذي موعدا لتقليم أظافرك وتدليك لتخفيف تلك العقبات والعقديات في الرقبة والظهر والقدمين. بينما تقومين بذلك ، ضعي قناعاً على الوجه لتجديده وجعله أكثر نضارة. ضعي في اعتبارك أنه لا ينبغي أن تكون هذه هي المرة الأولى التي تحصل فيها على أي من هذه الأنواع المحددة من العلاجات.

3. **قومي برحلة إلى المركز التجاري**

ربما كنت لا تزال بحاجة إلى فستان للعشاء التجريبي أو ثياباً لبرانش الصباح بعد العرس. استخدمي هذا الوقت كفرصة للعلاج بالتجزئة وتعرفي على متجر للعثور على شيء تحبينه حقًا. لم يكن لديك الوقت للذهاب الى المركز التجاري؟ هناك دائمًا التسوّق عبر الإنترنت ، ولكن هذا يمكن ان يكلفك دولارات إضافية.

4. **تناول وجبة صحية مطهية في المنزل**

هل تتابعين أحد الطهاة على مواقع التواصل الإجتماعي، حيث يعرضون أبرز الوصفاة الصحيّة والشهيّة؟ اقترح: فاهيتا الدجاج والمعكرونة

الحلوة ، فطيرة سندويشات التونا والفلفل ، الدجاج المعكرونة ريحان pomodoro zucchini ، أو الروبيان ومعكرونة ال zucchini العملاق.

5. **قاومي التحقق من حال الطقس كل 15 دقيقة**

لا بأس من الاعتراف بذلك – إما أنك قرأت تنبؤات أو درست درجات الحرارة في الموسم السابق أو قمت بتنزيل تطبيق تعقب الرادار على هاتفك. في هذه المرحلة ، إنها خارج سيطرتك. يجب تنفيذ الخطة ب بالفعل في حالة الطوارئ.

6. **اتركي العمل في العمل**

دردش مع الزملاء قبل تشغيل رد البريد الإلكتروني "خارج المكتب". يجب أن يكون الجميع أكثر استعدادًا للمساعدة في عبء العمل هذا أثناء غياب شهر العسل في الخارج.

7. **شاهدي الأفلام والبرامج المسليّة للتمويه**

اقض ليلتك الأخيرة في المنزل لمشاهدة عدد قليل من البرامج التلفزيونية المفضلة لديك أو الأفلام التي تكون دائمًا في قائمة الانتظار: House of Cards ، أو Father of the Bride ، أو Game of Thrones ، أو Wedding Crashers.

8. **انغمسي في الملذات**

اشتري عدد كبير من المجلات في ممر المغادرة لمحل البقالة. بهذه الطريقة لديك الكثير من الأخبار تتحدثين عنها انت ووصيفات الشرف في حين تستعدون في الصباح.

9. **تصرفي كضيف**

احجزي رحلة استرخاء قبل اليوم الكبير. الهدف هو العثور على شيء من الاسترخاء الذي يسمح لك بالاستمتاع بالأصدقاء والعائلة ، والأهم من ذلك ، يبقيك بعيدا عن تفاصيل يوم الزفاف. حتى التفكير في حجز جولة في متحف أو كوكتيلات غروب الشمس في رحلة كاتاماران. أو تذوّقي عرضًا ثقافيًا محليًا فريدًا يمكن أن يوفر تغييرًا ضروريًا جدًا في السرعة ، مثل Temazcal إذا كنت تتزوج في المكسيك. إنه احتفال شفاء ، يتألف من حمام بخار في نوع من أنواع العرق الذي يهدف إلى تنقية الجسم.