

# ٩ 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 تتحوّلـي الى شخص متوتر جداً في اللحظة الأخيرة ، اتخذـي خطوة إلى الوراء من الإجهاد وتذكري انه عليك الاسترخاء !

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

## ١. اذهبـي الى صالة الالعاب الرياضية

حتى إذا كان التمرـين بالفعل جزءاً من روتينك المعـتاد ، فيجب عليك ارتداء أحـذية الرياضـة والتـوجـه الى مركز الليـاقـة الـبدـنية. تـمـرنـي حتى التـعرـق على جهاز الجـري السـريع ، أو خـذـي صـفـاً من التـأـمل في الـيوـجا السـاخـنة ، أو درـوسـ في رـكـوب الدـراـجـات ، ثم قـومـي بـتـدـليلـ نفسـك بـوجـبة صـحيـة. التـسوـية مـهمـة!

## ٢. قـومـي بـتـخصـيمـ وقت للـسبـا

احـجزـي موـعدـاً قبل أـسـبـوعـينـ. ومن بـعـدـها خـذـي موـعدـاً لـتـقـلـيمـ أـطـافـركـ وـتـدـليـكـ لـتـخفـيفـ تـلـكـ العـقـباتـ وـالـعـقـديـاتـ فـيـ الرـقـبةـ وـالـظـهـرـ وـالـقـدـمـينـ. بيـنـماـ تـقـومـينـ بـذـلـكـ ، ضـعـيـ قـنـاعـاً عـلـىـ الـوـجـهـ لـتـجـدـيـدـهـ وـجـعـلـهـ أـكـثـرـ نـضـارـةـ. ضـعـيـ فـيـ اـعـتـبارـكـ أـنـهـ لـاـ يـنـبـغـيـ أـنـ تـكـونـ هـذـهـ هـيـ الـمـرـةـ الـأـوـلـىـ الـتـيـ تـحـصـلـ فـيـهـاـ عـلـىـ أـيـ مـنـ هـذـهـ الـأـنـوـاعـ الـمـحـدـدـةـ مـنـ الـعـلـاجـاتـ.



## ٣. قـومـي بـرـحلـةـ إـلـىـ المـرـكـزـ التـجـارـيـ

ربـماـ كـنـتـ لـاـ تـرـازـلـ بـحـاجـةـ إـلـىـ فـسـطـانـ لـلـعـشـاءـ التـجـريـبيـ أـوـ ثـيـاـ باـ لـبـرـانـشـ الصـبـاحـ بـعـدـ العـرـسـ. اـسـتـخـدمـيـ هـذـاـ الـوقـتـ كـفـرـصـةـ لـلـعـلاـجـ بـالـتجـزـئـةـ وـتـعـرـفـيـ عـلـىـ مـتـجـرـ لـلـعـثـورـ عـلـىـ شـيـءـ تـحـبـيـنـهـ حقـاـ. لمـ يـكـنـ لـدـيـكـ الـوقـتـ لـلـذـهـابـ إـلـىـ المـرـكـزـ التـجـارـيـ؟ـ هـنـاكـ دـائـمـاـ التـسوـقـ عـبـرـ الـإـنـترـنـتـ ،ـ وـلـكـنـ هـذـاـ يـمـكـنـ أـنـ يـكـلـفـكـ دـولـارـاتـ إـضاـفـيـةـ.

## ٤. تـناـولـ وـجـبةـ صـحيـةـ مـطـهـيـةـ فـيـ المـنـزـلـ

هلـ تـتـابـعـنـ أـحـدـ الطـهـاـةـ عـلـىـ مـوـاقـعـ التـواـصـلـ الإـجـتمـاعـيـ،ـ حـيـثـ يـعـرـضـونـ أـبـرـزـ الـوـصـفـاـةـ الصـحيـةـ وـالـشـهـيـةـ؟ـ اـقـرـحـ:ـ فـاـهـيـتاـ الدـجاجـ وـالـمـعـكـرـوـنـةـ

الحلوة ، فطيرة سندويشات التوتونا والفلفل ، الدجاج المعكرونة  
ريحان pomodoro zucchini ، أو الروبيان ومعكرونة الـ العملق.



## 5. قاوي 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 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 عيّن العمل هذا أثناء غياب شهر العسل في الخارج.

## 7. شاهدي الأفلام والبرامج المسلية للتمويل

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

## 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. تصرف كضيف

احجزي رحلة استرخاء قبل اليوم الكبير. الهدف هو العثور على شيء من الاسترخاء الذي يسمح لك بالاستمتاع بالأصدقاء والعائلة ، والأهم من ذلك ، يبقيك بعيدًا عن تفاصيل يوم الزفاف. حتى التفكير في حجز جولة في متحف أو كوكتيلات غروب الشمس في رحلة كاتamaran. أو تذوّق في عرضًا ثقافيًا محلیًا 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.