

إدارة الإجهاد

رؤية الفكاكة

التنفس العميق

التنفس العميق هو أداة استرخاء ممتازة يمكن تكييفها لأي حالة تقريبا. كما أن لها بعض الفوائد المادية، بما في ذلك:

- انخفاض ضغط الدم
- انخفاض في التوتر العضلات
- زيادة في التمثيل الغذائي
- تطهير العقل
- زيادة في الاندورفين (المسكنات الطبيعية لدينا)

التقنية الأساسية هي تماما كما يبدو: التنفس ببطء من خلال أنفك، ومن ثم التنفس من خلال فمك. حاول العد ببطء كما تفعل هذا. كل نفس يجب أن يستغرق 10 إلى 20 ثانية.

(سوف تكون قادرة على اتخاذ وقتا أطول التنفس مع الممارسة.)

عندما تكون في وضع مجهود، فمن السهل أن تتنفس بعمق غير مزعج للحفاظ على هدوئك. وهذا سيساعد أيضا على منع بعض الآثار المادية الضارة للإجهاد، لأن الإجهاد يسبب لنا التنفس بشكل أسرع، مما يجعل أجسامنا تعمل بجد أكبر.

إذا كان لديك بضع لحظات لنفسك، والجلوس، وإغلاق عينيك، وقضاء بضع دقائق التنفس العميق. يمكن أيضا استخدام التنفس العميق بالتزامن مع تصوير ملاذك أو التمديد.

• قراءة قصة مضحكة أو نكتة يمكن أن تكون وسيلة رائعة لتجعلك تضحك.

• الحفاظ على تقويم روح الدعابة في الحجرة الخاص بك هو وسيلة جيدة للضحك في تناول اليد، لا سيما إذا كان من نوع صفحة في اليوم. فقط تأكد من أنه مناسب ومسموح به في مكتبك.

• رؤية الفكاهة في وضع مجهود يمكن أن يكون صعبا ولكن يمكن أن تساعدك أيضا على وضع الأمور في نصابها الصحيح. حاول أن تتخيل كيف يمكن أن يظهر الوضع من الخارج، أو كيف يمكن أن تراه على الطريق.

• تقاسم الضحك مع الأصدقاء والعائلة هو دائما جيدة ببيك لي المتابعة. عند مشاركة النكات في العمل، كن حساسا تجاه الآخرين، وتأكد من أن ما تشاركه مناسب.

إنشاء سجل الإجهاد

يمكن أن يساعدك سجل الإجهاد في تحديد الضغوطات الرئيسية، ويمكن أن يساعدك في تحديد الاتجاهات في هذه الضغوطات. يمكن أن يساعدك تحديد سبب الإجهاد في تقليل عدد وتأثير الضغوطات في حياتك، ويمكن أن يساعدك في إدارة الإجهاد الذي يحدث بالفعل.