

NewHappy.ir

شصت 60 راه برای کاهش استرس

نحوه استفاده از این ابزار

سرپیکو، بنیانگذار شادی جدید

یکی از رایج ترین سوالاتی که در **شادی جدید** می پرسیم اینه که **چه کاری می تونم انجام بدم تا بهتر از خودم مراقبت کنم؟**

در چند سال گذشته، استرس و فرسودگی شغلی در بالاترین حد خودش بوده. با وجود همه چالش هایی که چه شخصاً و چه به عنوان جامعه باهاش روبرو بودیم، مهمه که چه چیزی رو می تونیم انجام بدیم تا استرس خودمون رو کاهش بدیم و رفاه خودمون را تقویت کنیم

تونید از اونادر این راهنما، شصت ابزار مختلف رو معرفی کردیم که می برای کاهش استرس تون استفاده کنید. همه اونا بر اساس تحقیقات دانشگاهی هستند، معمولاً می تونن در چند دقیقه یا کمتر انجام بشن و اکثر اونا کاملاً رایگان هستن

پیشنهاد می کنم این لیست رو در جایی چاپ کنید که بتونید اوناو ببینید (یخچال، میز کارتون) تا بتونید در میانه روز بهش مراجعه کنید. بهش مثل جعبه ابزاری برای خودتون توجه کنید، پر از ابزارهای مختلف، بسته به موقعیتی که توش هستید برای پشتیبانی بیشتر، از وب سایت ما دیدن کنید :

Shadijaded.com

اونجا می تونید خبرنامه روزانه، یادکست، آثار هنری، تصاویر پس زمینه و ابزارهای دیگه رو دریافت کنید

60 راه برای کاهش استرس

فیزیکی

چند نفس عمیق بکش
(مطمئن بشید که هیدراته شدید (آب بنوشید
(بدن خودتون رو کش بدید (حرکات کششی
ببست دقیقه پیاده روی کنید
یک تمرین کوتاه مدت انجام بدید
دست رو روی قلبت بذار
وضعیت خودتون رو تنظیم کنید
خودتون رو در آغوش بگیرید
پاهای خودتون رو روی زمین احساس کنید
امشب زودتر به رختخواب برید

ذهنی

چالش رو تکه تکه کنید
کوچکترین قدم بعدی رو بردارید
"بپرسید،" چه چیزی در کنترل من است؟
روی چیزهایی که یاد می گیرید تمرکز کنید
یک برد کوچک رو ناک اوت کنید
روی چیزیکه درست پیش میره تمرکز کنید
وضعیت رو دوباره تنظیم کنید
حدود/مرزهای خود رو مشخص کنید
سایر عوامل استرس زا رو کاهش بدید
برای دیدن تصویر بزرگ، بزرگنمایی کنید (ZOOM)

اجتماعی

کمک بخواید
درخواست در آغوش گرفتن
درخواستتون رو تأیید کنید
با حیوان خونگی یا بچه هاتون بازی کنید
به شخص دیگری کمک کنید
با کسی که دوستش دارید تماس بگیرید
درخواست مشاوره یا واکنش
رویدادهای اجتماعی رو برنامه ریزی کنید
یک انجمن پشتیبانی پیدا کنید
یک متن/ایمیل سپاسگزاری ارسال کنید

عاطفی

فضایی رو برای احساس کردن احساسات خودتون در نظر بگیرید
(به احساسات خود برچسب بزنید (نام گذاری
در مورد تجربیات خودتون بنویسید
به خودتون پیشنهاد پذیرش بی قید و شرط بدید
با خودتون مهربانانه صحبت کنید
پیشرفت خودتون رو جشن بگیرید
خودت رو ببخش
احساسات خودت رو با هنر بیان کنید
تجربیات مثبت رو در اولویت قرار بدید
خوبی های روزتون رو بچشید

معنوی

مراقبه کنید
(نماز بخونید (به یاد خدا باشید، هرچور که بلدید
تسلیم شدن
تشریفات پرورشی رو توسعه بدید
به ارزش های خود وصل بشید
در مورد پشتکار دیگران فکر کنید
الگوهای الهام بخش رو شناسایی کنید
به دنبال حس معنا باشید
به دنبال تجربیات شکوهمند باشید
در جوامع روحانی/مذهبی جمع بشید

محیطی

اعلان ها رو خاموش کنید
فضای کاری ایجاد کنید (NOTIFICATION)
موسیقی مورد علاقه خودتون رو گوش بدید
زمانی رو در طبیعت بگذرونید
فضای اطرافتون رو مرتب کنید
وسایل خود را تمیز کنید و یا آگه لازم ندارید هدیه بدید
یه کار تازه بکنید
گیاه بگیرید
اول صبح روی صورت خود آفتاب بگیرید
وسایلت رو قبل از خواب کنار بذارید

سیاسگزارم

امیدواریم این راهنما به شما کمک کند

همونطور که از این استراتژی‌ها استفاده می‌کنید، به یاد داشته باشید که مهمترین چیز اینه که با خودتون ملایم و مهربون باشید. شما در حال فراموش کردن عادات قدیمی هستید و روش جدیدی گیرید. این چیزیه که زمان، تلاش و مشکلات برای پاسخ به خودتون و استرستون یاد می‌زایدی رو در این راه میطلبه

در لحظه‌ای که استرس دارید، یادآوری این موضوع می‌تونه فوق العاده سخت باشه. برای کمک. بهش، ما یک تصویر زمینه جدید رو گردآوری کردیم تا به عنوان یک یادآور برای شما عمل کنه اونو از

shadijadid.com/wallpaper-respond

دانلود کنید و ازش به عنوان یک نشانه بصری برای پاسخ به جای واکنش استفاده کنید، چون می‌دونید که همونطور که انجام می‌دید، روشی جدید و دلسوزانه‌تر برای پاسخ به استرس خودتون ایجاد می‌کنید
برای سؤالات بیشتر یا در صورت نیاز به پشتیبانی بیشتر، لطفاً برای تماس با ما در

serpico@shadijadid.com

تردید نکنید

از اینکه بخشی از جامعه ما هستید متشکریم