



7 نصائح للبعد عن القلق والتوتر

7 نصائح للبعد عن القلق والتوتر

النصيحة الاولى : خذ يوميا 10 دقائق لا تعمل فيها ولا تخطط لشيء بدون متابعة الساعة بل إضبط المنبه لتحديد نهايتها .

النصيحة الثانية: إستمع إلى آيات القرآن التي تأنس بها فبذلك تقلل من تسارع نبضات القلب وضغط الدم .

النصيحة الثالثة: توقف عن متابعة ساعتك وقلل عدد الساعات المعلقة في منزلك وعملك .

النصيحة الرابعة: تحكم بنفسك وبدل التنفس السريع من الصدر إلى التنفس العميق الهادئ من البطن

النصيحة الخامسة: بطئ من سرعة كلامك لتقليل الضغط على ذهنك .

النصيحة السادسة: إستبدل السعي إلى الإنجاز المثالي إلى بذل جهدك وترك الباقي على الله .

النصيحة السابعة : اعمل قوائم لما تريد أن تنفذه وقسم المشاريع الكبيرة إلى مراحل فبذلك تاخذ راحة من القلق كلما إنجزت القسم المطلوب .

جميع الحقوق محفوظة © مجلة المحاسب العربي