

لذت زندگی خوش و مثبت بدون هیچ هزینه ای

افراد فکر میکنند تنها با خرج کردن پول میتوانند بهترین خوش گذرانی ها را داشته باشند در صورتی که برای داشتن اوقاتی شاد و خوش احتیاج به صرف هزینه های زیاد نیست.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، خودمراقبتی گاهی اوقات کار شما را سخت کرده و باعث می شود که مجبور شوید پول زیادی خرج کنید، مثلاً اینکه بخواهید ماسک صورت بخرید یا یک غذای گرانبه قیمت بخورید، هزینه دارد و شاید هر کسی توان انجامش را نداشته باشد.

جالب است بدانید راهکارهایی هستند که باعث می شوند از خودتان مراقبت کنید، اعتماد به نفستان نیز افزایش پیدا کند، روحیه بهتری داشته باشید و از لحاظ ذهنی و جسمی حالتان بهتر شود و به اصطلاح خوش بگذرانید، بدون اینکه مجبور باشید پول زیادی خرج کنید که در این قسمت این راهکارها را به شما معرفی خواهیم کرد.

طولانی کردن زمان حمام

تقریباً دو سوم مردم در کشورهای بزرگ هر روز دوش می گیرند؛ اما در مدت زمان کوتاهی این کار را انجام می دهند. اگر بخواهید فقط قبل از کار و صبح ها؛ به حمام بروید و دوش کوتاه و عجله ای بگیرید، احتمالاً احساس مثبت و خودمراقبتی به شما دست نمی دهد؛ پس سعی کنید برای دوش گرفتن زمان بگذارید. مثلاً همزمان پادکست گوش کنید، شمع روشن کنید و کمی کارتان را آرام تر و لذت بخش تر انجام دهید.

چرت روزانه

بسیاری از افراد چرت زدن را عادات تنبلی می دانند و فکر می کنند که باعث می شود خواب شبانه شان به هم بریزد؛ اما طبق اطلاعات موجود، چرت وسط روز تاثیر مثبتی روی سلامت جسمی و ذهنی دارد و باعث بهبود خواب شبانه هم خواهد شد.

وقت گذرانی با کسانی که دوستشان دارید

شما به اندازه کافی برای افراد درجه یک زندگی خود وقت نمی گذارید؛ اما اگر برای آنها در بین برنامه شلوغ روزانه تان وقت اختصاص دهید، از مزایای آن نیز بهره مند خواهید شد؛ پس سعی کنید که با دوستان و اعضای خانواده و کسانی که دوستشان دارید؛ زمان بیشتری را سپری کنید تا سطح استرستان هم کاهش پیدا کند.

استفاده از جملات تاکیدی مثبت

وقتی که می خواهید اتفاقی مثبت برای تان رخ دهد، باید اول ادای آن را در بیاورید و به مرور جذبش کنید. جملات تاکیدی مثبت و هر جمله ای که باعث می شود حالتان خوب شود؛ اعتماد به نفس تان را بالا خواهد برد و به طور کل باعث می شود که روحیه شادتری داشته باشید.

دوری از شبکه های اجتماعی

بالا و پایین کردن و وقت گذرانی بیش از حد در شبکه های اجتماعی قطعاً آسیب زننده است؛ پس مدت زمانی را به طور کل از شبکه های اجتماعی دور باشید و در دنیای واقعی سپری کنید، به درون خودتان بروید و روی خودشناسی تمرکز کنید. یک فنجان قهوه بنوشید و در یک جای ساکت بنشینید تا حال تان بهتر از همیشه باشد.