মাইন্ডফুলনেস এবং রিল্যাক্সেশন

sata CommHealth

নিয়মিত বিরতি নিন

মনোযোগ বাড়াতে এবং মানসিক চাপ কমাতে প্রতি 20 থেকে 30 মিনিট অন্তর একটি বিরতি নিন (যেমন: স্ট্রেচিং, হাঁটা বা চোখ বন্ধ করে বিশ্রাম নেওয়া)।

শ্বাসের দিকে মনোনিবেশ করুন

যখন বুঝতে পারবেন আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হচ্ছে, তখন কয়েক মিনিট শ্বাস ধীর করার দিকে মনোযোগ দিন।

শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার সময় ধীরে ধীরে 10 পর্যন্ত গোনার চেষ্টা করুন।

নিজের প্রতি দয়াবান হোন

নিজের সম্পর্কে নেতিবাচক কথা বলা এড়িয়ে চলুন এবং মনে নিন যে মানসিক চাপ সবাইকে প্রভাবিত করে।