விழிப்புணர்வு மற்றும் தளர்வு பயிற்சிகள்

sata CommHealth

தவறாமல் ஒய்வு எடுங்கள்

கவனத்தை மேம்படுத்தவும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் ஒவ்வொரு 20 முதல் 30 நிமிடங்களுக்கும் ஒருமுறை ஓய்வு எடுங்கள் (உதாரணமாக: உடலை நீட்டித்தல், நடப்பது அல்லது கண்களை மூடி ஓய்வெடுப்பது).

உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்

உங்கள் சுவாசம் வகேமடவைதை நீங்கள் உணரும்பாேது, அதைக் குறைப்பதில் கவனம் செலுத்த சில நிமிடங்களை ஒதுக்கிக் காெள்ளுங்கள்.

மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும்பாேது, மதெவாக 10 வரை எண்ண முயற்சி செய்யுங்கள்.

உங்களுக்கு நீங்களே அன்பாக இருங்கள்

எதிர்மறையான சுயப்பசேசத்தை தவிர்த்து, மன அழுத்தம் அனவைரையும் பாதிக்கும் என்பதை அங்கீகரியுங்கள்.