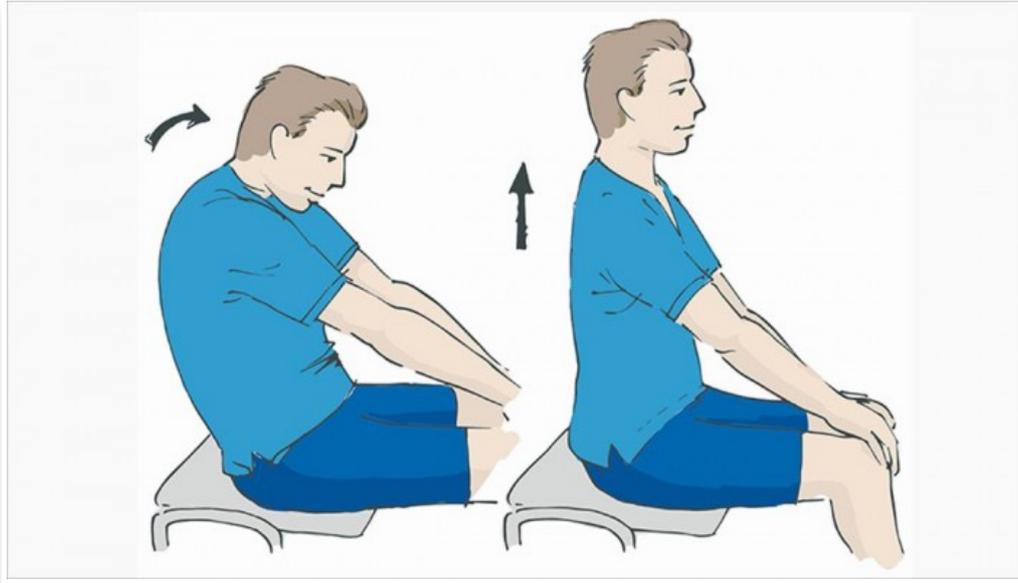


## تمارين تساعد على الاسترخاء من عناء العمل



الاثنين 4 سبتمبر 2017 01:09 م

فى نهاية يوم العمل، وقبل أن تغادر، استغرق خمس دقائق مفيدة لتترك كل أعمالك فى مكان العمل

1. اجلس جلسة مريحة وأغلق عينيك

2. تنفس بوعى أو أنصت بوعى لحوالى دقيقة

3. استحضر نيتك؛ فقل على سبيل المثال: «أتمنى أن يساعدنى هذا التمرين على إنهاء عملى اليومى والرحيل شاعراً بالإنجاز وجدانياً وعقلياً وبدنياً».

4. استمر فى التنفس أو الإنصات بوعى، ودع نفسك تتحرر من التوترات واسترخ وتفتح بالقدر الذى يشعرك بالأمان

5. اهمس لنفسك بهدوء، معلناً انتهاء يوم عملك، وقل شيئاً مثل: «الآن لقد انتهيت من عملى» أو «سأغادر عملى الآن»، أو استخدم أى كلمات تجدها مناسبة

6. تنفس بوعى ملتقطاً مزيداً من الأنفاس

7. إذا أردت، يمكنك قول عبارة تلهمك أو دعاء يريح مشاعرك على سبيل المثال: «أتمنى أن يعود عملى اليوم بالخير على وعلى الآخريين».

8. اختتم التمرين بفتح عينيك والتحرك بهدوء