

چند پیشنهاد خوب برای یک روز کسل کننده

در زندگی هر فرد روزهایی وجود دارد که به دلایل مختلفی کسل کننده است. این روزها می توانید با انجام چند کار ساده کسلی و بی حالی را از خود دور و پرانرژی باشید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، همه ی شما انسانها در طول روز و حتی کل زندگی روزهایی داشته اید که خاطرات خوشی از آن روز ندارید و شاید برایتان بدترین روز زندگی بوده است و اگر دارای مشکلات روحی مانند اختلال دو قطبی، اضطراب، افسردگی ... باشید که این بدتر بودن چند برابر می شود، در این مواقع هست که یأس و ناامیدی در وجودتان سابه سنگینی می افکند.

البته گاهی می توانید به خود دلداری داده و بگویید که این روزها گذرا است اما بعضی از مواقع دیگر قادر به آرام کردن خود نیستید و فقط آرزو می کنید این روز نحس تمام شده و فردا از راه برسد.

برای اینکه بتوانید این روزها را پشت سر بگذارید و در واقع از پشیمان بر آید و یا حتی لحظاتی ذهنتان را از خاطرات آن روزها پاک کنید نیاز است که تکنیک هایی بکار بگیرید تا آرامش خود را برقرار کنید به همین منظور چند راهکار برای رهایی از روزهای کسل کننده در اختیارتان قرار داده شده، امید است مورد پسند و استفاده تان قرار بگیرد و پس از خواندنشان بتوانید احساسات منفی را از خود دور کنید.

پیاده روی کنید:
برای همه ما سپری کردن زمان طولانی در آپارتمان کمی کسل کننده است، بنابراین گاهی برای تقویت روحیه تلفن همراه را کنار بگذارید و به جای آن در طبیعت قدم بزنید تا کمی ویتامین D جذب کنید و از تماشای منظره های طبیعی لذت ببرید.

خانه را مرتب کنید:
تمیز و مرتب کردن خانه احساس شگفت انگیزی درون شما ایجاد می کند بخصوص این ایام که نزدیک فرارسیدن ماه مبارک رمضان هستیم، شروع به گردگیری کمد ها و کسوها کنید و وسایلی که دیگر به آن نیاز ندارید در اختیار دیگران قرار دهید.
کلیپ تماشا کنید:

فضای مجازی پر است از کلیپ های کوتاه و خنده دار که در ثانیه ای شما را از کسالت و بی حوصلگی به دور می سازد، پس دست به کار شوید.
مدیتیشن انجام دهید:

زمانی که کاری برای انجام دادن ندارید چرا مدیتیشن انجام نمی دهید؟ مکانی خاصی را برای اینکار اختصاص دهید تا بهتر و سریعتر به نتیجه دلخواه برسید.
یوگا تمرین کنید:

نفس عمیق کشیدن و ذکر گفتن راهی عالی برای منحرف کردن ذهن از بی حوصلگی است. تشک یوگا را پهن کرده و برخی از حرکات کششی را در خانه انجام دهید یا فقط بنشینید و نفس عمیق بکشید.

مغز خود را تقویت کنید:
راهکارهای زیادی مثل کامل کردن جدول کلمات متقاطع، سودوکو و .. برای تقویت مغز وجود دارد ، صرف چند دقیقه برای انجام بازی های ذهنی به تمام بدن نشاط می بخشد و کسلی را رفع می کند.
دکوراسیون اتاق و منزلتان را تغییر دهید:

تغییر دکوراسیون همیشه نیاز به صرف هزینه های گزاف ندارد. میز غذا خوری را جابجا و بالش های کاناپه خود را به اتاق خواب منتقل کنید تا به این ترتیب برای خود سرگرمی ایجاد کنید و همچنین از زیبا سازی منزل لذت ببرید.
یک فیلم خوب تماشا کنید:

در طول روز فیلم های متعددی از شبکه های مختلف پخش می شود که می توانید زمان برنامه مورد علاقه خود را بخاطر بسپارید و از تماشای آن با نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه لذت ببرید.
ناخن های خود را لاک بزنید:
بیشتر افراد در خانه چندین رنگ لاک دارند، رنگ دلخواه را انتخاب و مانیکور کنید اینگونه زمانی را به زیبایی خود اختصاص دهید تا به این ترتیب سرحال و با نشاط شوید.

دوش بگیرید:
یک روز که کسل هستید تعدادی شمع روشن و موسیقی مورد علاقه خود را روشن کنید و دوش آب گرم بگیرید تا سرحال شوید.
تدارک یک مهمانی ببینید:

یک روز صبح که از خواب بیدار می شوید دوستان یا افرادی که از معاشرت با آنها لذت می برید را به صرف نهار یا شام دعوت تا اوقات خوشی را در کنارهم سپری کنید.
چرت بزنید:

اگر روز پر استرسی را پشت سر گذاشته اید، هیچ چیز مثل یک چرت سریع ۳۰ دقیقه ای نمی تواند شما را به حالت اول بازگرداند.

موسیقی مورد علاقه تان را گوش دهید:

گاهی گوش دادن به موسیقی حالت روحیتان را تغییر می دهد و کمک می کند با انرژی بیشتری به کار خود ادامه دهید، بنابراین موسیقی های آرام بخش گوش دهید.

باغبانی کنید:

حتی اگر بیرون از منزل فضایی ندارید داخل گلدان گیاه بکارید تا علاوه بر سرگرمی به ایجاد انگیزه و نشاط درونی خود کمک کنید.

خاطره نویسی کنید:

آنچه در زندگی تان می گذرد و همچنین احساسات خود در لحظه را بنویسید. هر روز در دفتر پنج مورد از نعمت های خدا را ذکر و سپاسگزاری کنید. مطالعات نشان داده که این عمل ناراحتی ذهنی و اضطراب را کاهش می دهد و می تواند حس اجتماعی بودن را در شما بالا ببرد.

شیرینی بپزید:

شاید خیلی از افراد تجربه آشپزی را داشته اند و می دانند که چقدر به فرد انرژی و انگیزه می دهد به همین دلیل پیشنهاد ما این است که پخت شیرینی را امتحان کنید و از خوردن آن در کنار خانواده لذت ببرید.

ورزش کنید:

یک فعالیت مورد علاقه که هر دفعه به دلایل گوناگونی شانس امتحان آن را از دست داده اید را شروع کنید. به عنوان مثال: اگر ورزش های رزمی مانند کاراته یا بوکس را دوست دارید حتما با یک مربی خوب آغاز به کار کنید.

زبان جدید بیاموزید:

ممکن است یاد گیری زبان جدید در موقعیت های گوناگون کارآمد باشد بنابراین یک کتاب مقدماتی بخرید و با مرور یک فصل در روز شروع کنید و یا اینکه برنامه هایی را دانلود و با توجه به آن یادگیری را ادامه دهید.

چیز جدیدی یاد بگیرید:

با توجه به اینکه در چه زمینه ای استعداد و علاقه دارید شروع به یادگیری کارهای جدید کنید. برای ایده گرفتن می توانید در اینترنت و اینستاگرام با صرف کمترین هزینه جست و جو کنید و خلاقیت خود را بالا ببرید.

پازل بسازید:

درست کردن پازل با گذشت زمان به مغز کمک می کند. با یک پازل ساده ۱۰۰ تکه ای شروع کنید و تا پازل پیچیده ۱۰۰۰ تکه ای پیش بروید و روزانه تعدادی از آن را انجام دهید.

برنامه سفر بچینید:

برای سفر برنامه داشته باشید. مهم نیست که به کجا می خواهید بروید، مدتی را صرف جستجوی بهترین هتل ها، فعالیت و رستوران های منطقه کنید و تمام تلاش خود را برای داشتن حال خوب انجام دهید.

گل آرایی کنید:

به بازار گل بروید و یک دسته از شکوفه های مقرون به صرفه با رنگ دلخواه خود را بخرید و آنها را در گلدان بچینید و از بو و زیبایی گلها لذت ببرید.

لوازم و برآش های آرایشی خود را تمیز کنید:

برآش های آرایشی را مرتباً تمیز بشویید، به همین منظور آنها را در یک فنجان بزرگ پر از آب گرم و صابون قرار دهید و بگذارید یکی دو ساعت خیس بخورد سپس زیر آب سرد بشویید تا تمیز و بعد از چند ساعت خشک شود.

با دوستان قرار بگذارید:

قبول کنید که هیچ چیز جای یک قرار صمیمی با دوستی مهربان را در شرایط کسالت و بی حوصلگی برای ما پر نمیکند، پس بدون معطلی به بهترین دوست خود تلفن کنید و بگویید که سر ساعتی مشخص در کافه یا پارکی که شما را به یاد خاطرات خوب می اندازد منتظر شما باشد.

تست شخصیت بگیرید:

تست های آنلاین می تواند روشی سرگرم کننده برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خود و نحوه تعامل شما با دیگران باشد. چند تست مختلف انجام دهید تا ببینید خود را چقدر می شناسید.

امور مالی خود بررسی کنید:

حساب های پس انداز خود را بررسی کنید تا میزان در آمد و مخارج خود را بطور دقیق بدانید و راهی برای پس انداز بهتر بیابید.

بی هوا به خرید بروید:

از خانه بیرون بنزید و در میان تنوع ویتترین مغازه های بازار خود را سرگرم کنید. حتما نباید خرید کرده و هزینه ای صرف کنید، همین که در شرایطی متفاوت و دلخواه قرار گرفته باشید برای هابی از کسالت روزانه تان کافیست.