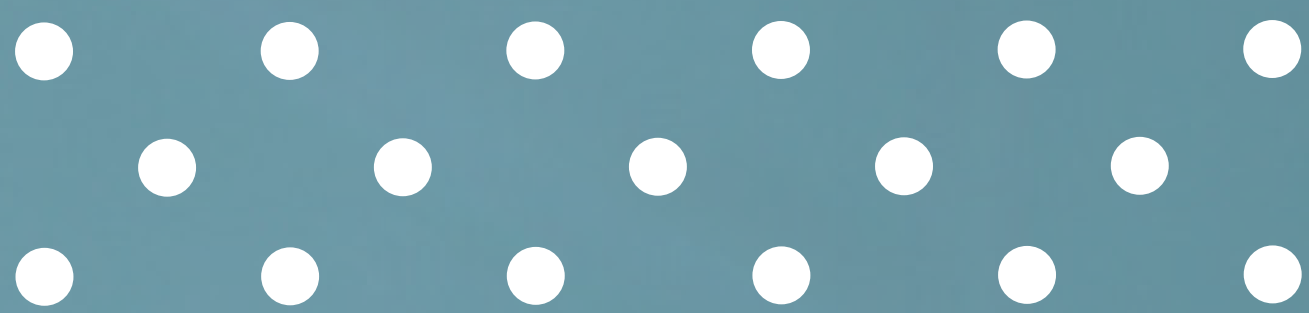
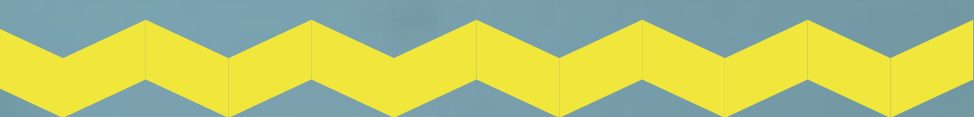




التوتر

والضغوطات اليومية



سلا مatak

Salamatak

◆ 10 خطوات تساعدك في التغلب على التوتر

◆ علامات شائعة تدل على وجود التوتر في حياتك

◆ ترتيب وقتك جزء من حلول تخفيف التوتر بيومك .. جرب

10 خطوات تساعدك في التغلب على التوتر

كن نشطاً فالرياضة لا تساعدك فقط على التخلص من الدهون، بل حتى على تنظيف وتحسين أفكارك ومشاعرك!



تحكم بمشاكلك واسعى لحلها ولا تقف عندها



تواصل مع من تحب ممن حولك



اعمل بجدولك اليومي (وقت لنفسك)



تحدى نفسك، بتعلم مهارة جديدة، لغة جديدة، تطور في مستوى هواياتك



تجنب العادات الغير صحية لأنها لن تحل مشاكلك، بل ستزيدها أكثر!



ساعد الناس بالتطوع والعمل الاجتماعي



اعمل بذكاء وليس بجهد



اكتب كل يوم 3 أمور بحياتك، تحمد الله عليها



تقبّل أن هنالك أشياء لا تستطيع تغييرها



علامات شائعة تدل على وجود توتر مزمن في حياتك



صعوبة في التركيز



الشعور بالارتباك



مشاعر قلق متكررة



عدم تقدير الذات



صعوبة في الاسترخاء



التقلبات المزاجية



التدخين واللجوء للعادات
السيئة للاسترخاء



تغييرات في عادات نومك



الأكل أكثر أو أقل
من المعتاد



الإسهال والإمساك



ترتيب وقتك جزء من حلول تخفيف التوتر يومك .. جرب



التوتر اليومي ينقص تقدير الذات لدى الشخص،
ويجعله لا يقدر إنجازاته بحياته.. ويعيش في
دوامة من القلق .. التفت لنفسك وكافئها

ياساتر .. يالله
الحق على الاجتماع !!

الحين وش بيقولون عني..
أظني بأخسر العقد اللي
معهم، وش راح أقول
لمديري ..

سلا متاك

Salamatak

ترى ماقلتلك إن من الأسباب اللي
حمستنا نتعاقد مع شركتكم .. هو
حرصك والتزامك أخوي فهد ..

اييه .. أحس إني ماسويت شيء
يستاهل! أظنه يجاملني

سلا مatak

Salamatak



كيف تتعامل
مع التوتر؟

Salamatak.life

سلامتاك

Salamatak



خل غيرك يستفيد



اضغط هنا
و شارك الملف على تويتر

Tweet



Salamatak.life

سلامتاك

Salamatak

للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا 