

۷ راه طلایی تاب آوری

@baharhasanzadeh.psy

بهاره حسن زاده
روانشناس بالینی

مدیریت استرس و آرامش واقعی در زندگی

► تکنیک های عملی برای کنترل استرس و افزایش قدرت
مقابله با چالش ها

► مقدمه

زندگی امروز پر از فشارها و چالش های کوچک و بزرگ است.
استرس روزمره می تواند انرژی، تمرکز و اعتماد به نفس ما را کاهش دهد.
این پی دی اف به شما می آموزد که چگونه با استفاده از ۷ راه طلایی تاب اوری استرس را مدیریت کرده و آرامش واقعی بسازید.
با تمرین این تکنیک ها می توانید در موقعیت های دشوار آرام بمانید و از زندگی لذت ببرید.

► چرا تاب آوری مهم است؟

تاب آوری یعنی توانایی بازگشت سریع به حالت متعادل پس از تجربه استرس یا چالش.
افراد تاب آور:

استرس را به عنوان فرصتی برای رشد می بینند.
از مشکلات نمی ترسند و با آرامش تصمیم می گیرند.
توانایی حفظ انرژی و انگیزه در شرایط سخت را دارند.

► معرفی هفت راه طلایی تاب آوری

۱. تنفس آگاهانه سه مرحله ای
۲. بازسازی ذهنی مثبت
۳. تمرین انعطاف پذیری روانی
۴. نوشتن هیجانات و احساس ها
۵. تنظیم اولویت ها و مدیریت ها
۶. تمرین قدردانی روزانه

► تکنیک ۱: تنفس آگاهانه سه مرحله ای

چگونه انجام دهیم:

نفس عمیق از بینی بکشید (۴ ثانیه)

نفس را نگه دارید (۴ ثانیه)

به آرامی بازدم کنید (۶ ثانیه)

فواید: کاهش اضطراب فوری، آرامش ذهن، تمرکز بهتر.

► تکنیک ۲: بازسازی ذهنی مثبت

چگونه انجام دهیم:

افکار منفی خود را شناسایی کنید.

آن ها را به جمله ای مثبت و واقع بینانه تبدیل کنید.

مثال: "نمی توانم از پس این کار برآیم" «می توانم قدم به قدم پیش بروم و بهترین تلاشم را انجام دهم»

فواید: افزایش اعتماد به نفس و کاهش فشار روانی.

► تکنیک ۳: تمرین انعطاف پذیری روانی

هر موقعیتی را از نظر زوایای مختلف بررسی کنید.
راه حل های مختلف را امتحان کنید.
قبول کنید که همه چیز تحت کنترل شما نیست.

فواید: قدرت تصمیم گیری بهتر، کاهش احساس شکست، آرامش بیشتر.

► تکنیک ۲: نوشتن هیجانات و احساسات

هر روز ۵ دقیقه احساسات خود را روی کاغذ بیاورید.
بدون قضاوت بنویسید: ترس، اضطراب، خوشحالی، امید

فواید: تخلیه هیجانی، شفافیت ذهن، کاهش استرس.

► تکنیک ۵: مدیتیشن کوتاه:

روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه مدیتیشن انجام دهید.
روی تنفس یا یک تصویر آرامش بخش تمرکز کنید.

فواید: آرامش ذهن، کاهش فشار روانی، تمرکز بالاتر.

► تکنیک ۶: تنظیم اولویت ها و مدیریت انرژی

کارهای ضروری را مشخص کنید و کارهای کم اهمیت را عقب بیندازید.
استراحت کوتاه بین فعالیت ها داشته باشید.

فواید: کاهش خستگی، افزایش بهره وری، حفظ انگیزه.

► تکنیک ۷: تمرین قدردانی روزانه

هرروز سه چیز که برای آنها سپاس گذار هستید را بنویسید.
تمرین کوتاه قبل از خواب یا صبحانه مناسب است.

فواید: افزایش شادی، تمرکز روی نکات مثبت، کاهش استرس.

► تمرین عملی روزانه

۱. صبح : ۵ دقیقه مدیتیشن + نوشتن ۳ مورد سپاسگزاری

۲. ظهر: تمرین تنفس آگاهانه ۳ مرحله ای

۳. عصر: بازسازی ذهنی مثبت و انعطاف پذیری روانی

هدف: ایجاد عادات روزانه برای افزایش تاب آوری

► نکات علمی تکمیلی

مغز قدیم: مسئول واکنش های فوری و دفاعی

مغز جدید: مسئول تفکر منطقی و برنامه ریزی

تمرین تکنیک های تاب آوری به مغز جدید کمک می کند تا واکنش های استرسی مغز قدیم کنترل شود و آرامش بیشتری داشته باشید.

► جمع بندی

تاب آوری مهارتی است که با تمرین روزانه قابل افزایش است.
با اجرای تکنیک های این پی دی اف :
استرس کاهش می یابد
قدرت مقابله با کاهش ها بالا می رود

برای دریافت مطالب تکمیلی و دوره های آنلاین، به پیج مراجعه کنید.
@Baharhasanzadeh