

## التخلص من القلق قبل الزواج



تناولوا وجبة إفطار لذيذة وصحية.

ممارسة تمرين خفيف، فالتمارين الرياضية تساعد على تخفيف التوتر والقلق.

لا بأس بقليل من تمارين التنفّس العميق، مثل طريقة 4-7-8، التي تتضمن الشهيق لمدة 4 ثوانٍ، ثمّ إمساك نفّسك لمدة 7 ثوانٍ، ثمّ الزفير ببطء لمدة 8 ثوانٍ.

شرب كميات مناسبة من الماء، لأنّ انخفاض طاقتك، وربما سرعة الانفعال، قد تكون بسبب الجفاف أو الجوع، وهذا قد يحدث في يوم الزفاف بصورةٍ طبيعية، لذا اشرب الكثير من الماء على مدار اليوم، وتناول وجبات صحية متوازنة ما أمكنك ذلك.

ركّزوا على الصورة الكبيرة، ولا يَكُنْ جُلّ اهتمامكم منصّباً على التفاصيل الصغيرة، ففي النهاية أنتم مقبلون على الزواج، وهذا أمر يستدعي الفرح والسرور، والتفكير في ذلك بالتأكيد سيُبعد عنكم

التوتر، ويأتي بالبهجة والمشاعر الجميلة التي تناسب يوم زفافكم حقاً.