

تقليل الضغوط النفسية

مارسي النشاط الحركي
30 دقيقة من النشاط البدني يوميًا



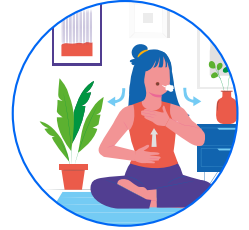
مارسي التأمل

10 دقائق يوميًا من التأمل اليقظ: كوني منبهة لما يحدث في الوقت الحاضر، وفكري في نفسك وفيمن حولك، دون إصدار حكم أو أي رد فعل.



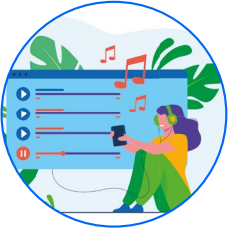
حافظي على التواصل
الاجتماعي

قومي بتكوين روابط اجتماعية من خلال الأنشطة المختلفة



تنفسي

مارسي تمرين تنظيم ضربات القلب 5 لمدة دقائق يوميًا، والتنفس المنتظم لتنظيم عمل الجهاز العصبي.



استمعي
إلى الموسيقى

احصلي على قدر من المتعة
مرة واحدة يوميًا على الأقل



ابحثي عن الهدوء والسكينة
من خلال الاسترخاء في مكان هادئ في منتصف النهار، بدون شاشة أو هاتف، أو أخذ قيلولة صغيرة من 15 إلى 20 دقيقة.



اضحكي
من أعماق قلبك لمدة 10 دقائق
يوميًا!



نامي بعمق
للحصول على جرعة متوازنة من النوم، اخذني إلى الفراش واستيقظي في وقت محدد، وخصصي غرفة النوم للنوم، وتجنبي الشاشات ...

Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation
مؤسسة رعاية القلب والأوعية الدموية للسيدات

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com