

Clearing The Mind

THOUGHTFUL SUGGESTIONS TO MENTALLY REFRESH AND DE-CLUTTER YOUR THOUGHTS

DESPITE ALL THE *exciting* OPPORTUNITIES AND CONVENIENCES THAT MODERN LIFE HAS TO OFFER, MANY PEOPLE STILL FACE A *battle* TO GET TO THE END OF EACH DAY WITHOUT *meltdowns* OR MIGRAINES, THANKS TO THE NEVER-ENDING QUEST TO "*have it all*".

Despite all the exciting opportunities and conveniences that modern life has to offer, many people still face a battle to get to the end of each day without meltdowns or migraines, thanks to the never-ending quest to "have it all".

Deadlines, long working hours, endless projects, family dramas, social pressures, conflict, bad news, illness, and sleep deprivation are some of the most common factors associated with overwhelming feelings of stress. When the mind remains overloaded for extended periods of time, productivity drops, relationships break down, health declines, and well-being is supplanted by anxiety and potentially self-destructive habits and behaviours.

Regaining a sense of mindfulness does require a commitment to making important lifestyle changes, but the long-term benefit will far outweigh any short-term discomfort. Taking the time to switch off and regroup will help reduce stress and improve your health, while gifting you with greater insight, clarity, and a more tranquil outlook.

Here are a few small things you can do each day to start bringing peace and purpose back into your life.

Find your centre

Meditation is a wonderful way to help you feel calmer and more in control. Whether it's five minutes of quiet contemplation or a lengthier

exercise involving music and visualisation, meditation will help draw your focus back to the present moment, which will then help to still your mind and calm your body. If you find that concentration is an issue, try downloading a meditation or mindfulness app for extra guidance and support.

Take breaks

It is a documented fact that taking short breaks from your work tasks or home chores can increase productivity. Get up, go for a walk, get yourself a drink or a snack, do some stretches, share a laugh with a friend or colleague, or listen to music to refresh your focus and provide variety to your routine.

Be conscious of your breathing

When we feel stressed, the way we breathe changes as part of our primitive 'fight-or-flight' response. Instead of taking slow, deep breaths which calm the nervous system and promote alertness, we start taking shallower upper chest breaths which only serve to aggravate the physical symptoms of stress. As a short term intervention, taking ten slow, deep breaths all the way down to your abdomen will help calm you when you're feeling overwhelmed. To further explore the benefits of conscious breathing, try yoga, tai chi or meditation classes.

Get out in nature

These days we spend most of our lives contained within artificial, climate-controlled environments such as houses, cars, offices and shopping centres, so consciously removing yourself from these will have an immediate impact on your mental state. Spending time out in nature will expose you to fresh air and sunlight, two things guaranteed to quickly rejuvenate your mind, body and spirit.

Engage in some art therapy

'Mindfulness colouring books' have enjoyed a surge in popularity over the last few years as an artistic antidote to the increasing time we spend glued to our computers and other portable devices. These colouring books feature abstract patterns and intricate designs that can be coloured in with pencils, paints or felt pens, and they offer both a simple digital detox as well as a more creative method of relaxing and unwinding.

Move your body

Nothing will reset your mental state like a vigorous walk, a game of football or basketball, a high impact dance class, mountain biking, jogging, swimming, kickboxing, repetitions at the gym, or simply chasing your kids around the house. Stretch your muscles, get some oxygen into your lungs, and feel your endorphin levels start to rise.

والمكاتب ومراكز التسوق، ولذلك فإن الابتعاد عن كل هذه الأمور سيكون له تأثير فوري على حالتك الذهنية. إن قضاء الوقت في الطبيعة سيعرضك للهواء الطلق وأشعة الشمس وهي من الأشياء المضمونة والضرورية التي ستساعد علي تجديد عقلك وجسدك وروحك.

شارك في بعض العلاج بالفن اشتهرت في الآونة الأخيرة "كتب التلوين الذهنية" فأصبحت عبر السنوات الماضية هي الترياق الفني مقابل الأوقات المتزايدة التي نمضيها أمام أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الأخرى المحمولة.

قم بتحريك جسدك لن تستعيد حالتك الذهنية الهادئة إلا إذا قمت بالسير بقوة أو اشتريت في لعبة الكرة أو لعبة كرة السلة أو حصة رقص سريعة الخطوات والتأثير أو ركوب الدراجة على الجبال أو الركض أو السباحة أو الكيك بوكسينج أو إعادة زيارة صالة الجيمنازيم أو أبسطهم الركض وراء أطفالك داخل المنزل. قم بشد عضلاتك واستيعاب بعض الأوكسجين في رئتيك وإشعر ببدء زيادة مستويات الأندورفين في جسدك.

إن الحياة التي نحياها الآن مليئة بالتحديات واللهث وراء كل ما يمكن تحقيقه لإثبات الذات أو كما يرى البعض للحصول على كل شيء، وبالرغم من كل الفرص المثيرة وسبل الراحة المتاحة التي توفرها الحياة الحديثة الآن مازال العديد من الأشخاص يواجهون المعركة اليومية للانتهاء من أعمالهم دون الانهيار أو الإصابة بالصداع النصفي، وهذا نتيجة الصراع اليومي الذي لا ينتهي للحصول على كل شيء".

إن الشعور بالضغط العصبي مرتبط ببعض العوامل الرئيسية المعتادة في هذه الأيام ومن ضمنها مضي ساعات طويلة في العمل وعدم الانتهاء من المشروعات والالتزام بمواعيد التسليم والمشاكل العائلية والضغوط الاجتماعية والأخبار السيئة والمرض والحرمان من النوم وتعارض الآراء. عندما يستمر العقل في تحمل ما هو فوق طاقته لفترات طويلة فتقل نسبة الانتاج وتنهار العلاقات وتضعف الصحة وتستبدل الرفاهية والشعور بالراحة والسعادة إلي الشعور بالقلق والقيام بعادات وسلوكيات يحتمل أن تؤدي إلي تدمير الذات.

فاستعادة الاحساس بالطاقة الذهنية يتطلب بالتأكيد الالتزام في تغيير أسلوب حياتك ولكن الاستقامة على المدى الطويل ستتعدى أي شعور بعدم الراحة على المدى القصير. نقدم لك بعض النصائح البسيطة التي يمكنك القيام بها يوميا للبدء في استعادة بعض الهدوء لحياتك والوصول إلي ما تريده منها.

إبحث عن المركز الخاص بك التأمل هو أسلوب جميل لمساعدتك على الشعور بالهدوء وأنت تتحكم في أمورك، سواء كانت خمسة دقائق من التأمل الهادئ أو القيام بالتدريب لفترة أطول والذي يمكن أن يتضمن الموسيقى والتخيل فتنتهي إلي إعادة تركيزك إلي اللحظة الحالية والتي بالتالي ستساعد في تهدئة جسدك وعقلك. أن الحصول على بعض الراحة القصيرة فيما بين مهام عملك أو مهام منزلك يمكن أن يزيد من إنتاجيتك فهذه حقيقة موثقة.

كن على دراية بتنفسك إن أسلوب تنفسك يتغير عند الشعور بالضغط العصبي كجزء من رد الفعل البدائي "كافح أو إهرب". وبدلاً من البدء في أخذ أنفاس عميقة وبطيئة لتهدئة الجهاز العصبي وتعزيزه نبداً في أخذ أنفاس قصيرة تساعد فقط علي إثارة الأعراض الجسدية والشعور بالضغط، فقم بأخذ عشرة أنفاس عميقة وبطيئة تشعر بها تصل إلي عمق باطنك لتهدئتك عند الشعور بتفاقم الأمور كندخل قصير المدى.

أخرج إلي الطبيعة نقضي هذه الأيام معظم أوقاتنا محبوسون داخل بيئات شمولية مصطنعة يتم التحكم في حرارتها صناعياً مثل المنازل والسيارات