

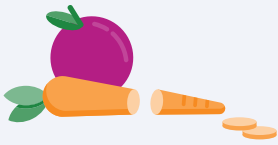
8 เคล็ดลับเพื่อช่วยคลายความเครียด



Zzz

1. นอนหลับให้เพียงพอ

นอนให้ตรงเวลาปกติของคุณ (หากทำได้) โดยหากคุณเหนื่อยล้าในระหว่างทำงานวิจัย, การรีบหลับประมาณ 20 นาทีจะช่วยรีเซ็ตสมองของคุณ แต่อย่าลืมตั้งเวลาปลุกล่ะ!



2. กินให้ถูกต้อง

กาแฟ และ ขนมหวานคือเมนูแสนอร่อย แต่มันอาจทำให้คุณนอนไม่หลับ- และนำไปสู่ความเครียดสะสม คุณควรกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และ เพลิดเพลินกับของว่างที่มีประโยชน์ เช่น เมล็ดพืชทอง ถั่ว พิสตาชิโอ โยเกิร์ต เป็นต้น



3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

การขาดน้ำส่งผลเสียต่อสมอง ความคิด รวมทั้งอารมณ์ของคุณ



4. ปิดอุปกรณ์ที่รบกวนสมาธิ

ในบางโอกาส โทรศัพท์มือถืออาจจะเป็นสิ่งที่รบกวนสมาธิของคุณ แน่ใจว่าโทรศัพท์ของคุณถูกตั้งค่าเป็นแบบเงียบในขณะพัก หรือทำกิจกรรมต่างๆ



5. เปิดประสาทสัมผัสของคุณด้วยกลิ่น

กลิ่นจากผลไม้ตระกูลส้มจะช่วยให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่า มาปอกเปลือกส้มและทานกันเถอะ ชาเปปเปอร์มินต์สามารถช่วยทั้งเติมพลัง และ ผ่อนคลาย ดังนั้นการดมชาสักถ้วยก็นับเป็นตัวเลือกที่ดีที่จะดื่มช่วงเวลาก่อน หรือในขณะที่เรียน



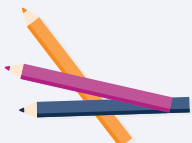
6. ออกกำลังกาย

เมื่อคุณต้องการหยุดพัก ลองออกไปเดินแบบเร็วๆ ออกไปกระโดดเล่น หรือ เต้นกับเพลงโปรดของคุณเพื่อรีเซ็ตความคิดดูสิ



7. สื่อสารกับตัวเอง

ลองคุยกับตัวเองในเชิงบวกดูสิ: บอกตัวเองว่าคุณสามารถทำสิ่งต่างๆได้! การสื่อสารกับตัวเองด้วยข้อความที่เป็นบวกซ้ำๆ จะสามารถช่วยปรับอารมณ์ และ โฟกัสที่คิดของคุณได้ดี



8. ทำสิ่งที่สร้างสรรค์

หยิบปากกามาร์กเกอร์หรือดินสอสีขึ้นมา แล้วสร้างงานศิลปะดูสิ วาดรูปและลงสีส่นให้สวยงาม ช่วยให้อารมณ์ของคุณหยุดพักจากการเรียนหรือการทำงาน เพื่อเป็นการรีเซ็ต และ ชาร์จพลังในตัว