দিনের শুরুতে ৫ মিনিটে জীবন বদলে দিতে পারে

written by Chandradip News24 | January 5, 2025

সকালের শুরুটা দিনের বাকি সময়ের জন্য দিকনির্দেশক হতে পারে। তাই দিনের প্রথম কয়েকটি মুহূর্তে এমন কাজ করা উচিত যা দিনটিকে সুন্দর, ইতিবাচক এবং প্রফুল্ল করে তুলবে। সকালে মাত্র ৫ মিনিটের কিছু সহজ অভ্যাস আপনাকে শারীরিক এবং মানসিক শক্তি জোগাবে। আসুন জেনে নেই এই অভ্যাসগুলো—

হাইড্রেট করা দিয়ে দিন শুরু করুন
ঘুমের পর শরীরকে সজীব করার জন্য এক গ্লাস পানি পান করা জরুরি। এটি আপনার হজম প্রক্রিয়া সচল করে, শরীরের বিপাক বাড়ায় এবং তাৎক্ষণিক শক্তি জোগায়। এই ছোট অভ্যাসটি আপনাকে সারা দিন সতেজ থাকতে সাহায্য করবে।

হাত-পা প্রসারণ বা স্ট্রেচিং
ঘুমের পর শরীর জাগিয়ে তুলতে স্ট্রেচিং দারুণ কার্যকর। হাত উপরে তুলুন, পায়ের আঙুল স্পর্শ করুন বা ঘাড় ঘোরান। এ ধরনের অঙ্গভঙ্গি

পেশির টান কমায় এবং রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় , যা আপনার দিনটিকে শারীরিকভাবে প্রাণবন্ত করে তুলবে।

গভীর শ্বাস নিন

গভীর শ্বাস নেওয়ার অভ্যাস মনকে শান্ত রাখে এবং মানসিক চাপ কমায়। নাক দিয়ে ধীরে শ্বাস নিয়ে কিছুক্ষণ ধরে রাখুন , তারপর মুখ দিয়ে ছেড়ে দিন। এটি মনোযোগ বাড়ায় এবং মানসিক স্বচ্ছতা এনে দেয় , যা সারা দিন কাজে ডুবে থাকতে সাহায্য করে।

ধ্যান করুন

মাত্র ৫ মিনিটের ধ্যান মানসিক প্রশান্তি এনে দেয়। এটি বিষণ্নতা দূর করে , মনকে ফোকাস করে এবং নিজের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করতে সাহায্য করে। ধ্যান আপনাকে ইতিবাচক মানসিক অবস্থায় দিন শুরু করতে সাহায্য করবে।

ভিজ্যুয়ালাইজেশন করুন

দিনের কাজগুলো মসৃণভাবে সম্পন্ন করার জন্য একটি মানসিক চিত্র আঁকুন। চ্যালেঞ্জ কাটিয়ে উঠতে এবং কাজ সফলভাবে সম্পাদন করার দৃশ্য কল্পনা করুন। এই অভ্যাস মস্তিষ্ককে ইতিবাচকভাবে সক্রিয় করে তোলে এবং আপনার লক্ষ্য অর্জনের জন্য মনোযোগী হতে সহায়তা করে।

মো : আল-আমিন
স্টাফ করেসপন্ডেন্ট , চন্দ্রদ্বীপ নিউজ ২৪ ডট কম