

সৃজনশীল স্ব-যত্ন



সৃজনশীল স্ব-যত্ন বলতে এমন কার্যকলাপে জড়িত হওয়া বোঝায় যা আমাদের নিজেকে প্রকাশ করার সুযোগ দেয় এবং আমাদের কল্পনাশক্তি প্রবেশ করিয়ে দেয়।

এই অভ্যাস মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে, আমাদের মানসিক অবস্থা উন্নত করে এবং একটা ভারসাম্যের অনুভূতি তুলে ধরে।



আসুন জেনে নিই, কিভাবে আমরা আমাদের রুটিনে সৃজনশীল স্ব-যত্নকে অন্তর্ভুক্ত করতে পারি।



সৃজনশীল স্ব-যত্ন

হিজিবিজি কাটা অথবা অঙ্কন

এমনকি কয়েক মিনিটের সৃজনশীল অভিব্যক্তিও আপনার মানসিক অবস্থা উন্নত করতে পারে। চিত্রাঙ্কন বা রঙ করার চেষ্টা করুন।



গান শোনা

শান্তিদায়ক বা উৎসাহজনক গানের একটি সঙ্গীত-তালিকা তৈরি করুন। কয়েক মিনিট সময় নিয়ে শুনুন এবং মন শান্ত করুন।



রান্না করা বা ভাজা খাবার প্রস্তুত করা

আপনি পছন্দ করেন এমন একটি সাধারণ খাবার তৈরি করুন অথবা বেক করুন। রান্না একটি সৃজনশীল এবং পরিতৃপ্তিদায়ক কার্যকলাপ হতে পারে।



কবিতা বা গল্প লেখা

আপনার অনুভূতিগুলো লিখে রাখা অথবা বাস্তব বা কাল্পনিক কোনো গল্প বলা, মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করতে পারে।

