



حباب امنیت

یک حباب شخصی خیالی می‌تواند
یک سپر محافظ در برابر استرس‌های
روزمره تشکیل دهد

آرام و انعطاف‌پذیر ماندن در هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات می‌تواند سخت باشد. بسیاری از مردم روز را پر از قدرت درونی شروع می‌کنند اما زمانی که با فشارهای بیرونی مواجه می‌شوند، احساس می‌کنند قدرت‌شان از بین می‌رود. فشار می‌تواند هر چیزی باشد، از انتقاد دیگران گرفته تا شریک شدن در غم یک دوست یا شنیدن یک داستان ناراحت کننده در اخبار. مطالعات علمی نشان می‌دهد که تمرینات تجسم آرامش، روش موثری برای افزایش تاب‌آوری است. تجسم یک تصویر آرامش‌بخش در ذهن باعث انتشار مواد شیمیایی تقویت کننده‌ای در مغز می‌شود که واقعیت آن اتفاق در مغز تولید می‌کند.