



فواید روش ویم هوف

مدیریت آسم

آسم یک بیماری مزمن است که با علائمی مانند تنگی نفس ، سرفه و سفتی در قفسه سینه مشخص می شود. علائم آسم نتیجه انقباضات عضلانی است که جریان هوا از طریق مجاری هوایی را محدود می کند. این انقباضات اغلب به دلیل التهاب سیستم تنفسی ایجاد می شوند. محرکهای متعددی وجود دارد که می تواند علائم آسم را تشدید کند. برخی از نمونه های این محرک ها آلرژن ها و (سیگار) هستند. اجتناب از محرک ها ، و خودمدیریت آسم روشهای مؤثر برای کاهش دفعات حملات آسم است. روش ویم هوف می تواند به مدیریت علائم آسم کمک کند.

آیا آماده اید ؟

ما معتقدیم که انضباط شخصی چیزی است که می توان آموخت ، و انجام این کار نیاز به آموزش و تکرار روزانه دارد. آموزش انضباط شخصی از بسیاری جهات به شما سود می رساند ، زیرا به شما کمک می کند تصمیم گیری را به شیوه ای عاقلانه تر و نه به صورت عاطفی انجام دهید. این در نهایت به شما قدرت غلبه بر مقاومت و تحقق اهداف خود را می دهد. در زیر چند تمرین ساده اما مؤثر را برای شما ارائه می دهیم که می توانند به شما در بهبود انضباط شخصی کمک کنند.

دوش سرد . شروع روز با دوش سرد چیزی است که نیاز به انضباط زیادی دارد. این یک رفتار ساده است که می توانید به راحتی در کارهای روزمره خود وارد کنید. فواید اضافی زیادی در رابطه با دوش سرد وجود دارد .

مراقبه. مراقبه ابزاری بسیار قدرتمند است که می تواند به شما در بهبود سلامت روحی ، جسمی و عاطفی کمک کند. نشستن در حالی که هنوز ذهن خود را حفظ کرده و از سرگردانی آن جلوگیری می کنید ، نیاز به کنترل خود دارد. بنابراین ، مراقبه منظم می تواند برای هر کسی که می خواهد انضباط شخصی خود را افزایش دهد ، یک تمرین عالی باشد.

مقدار مناسب خواب را دریافت کنید. خواب کافی باعث بهبود تمرکز ، خلق و خوی شما و سلامت کلی شما می شود و به طور غیرمستقیم در تلاش برای افزایش انضباط شخصی به شما کمک می کند .

ورزش بدنی منظم. ورزش به طور منظم یک روش عالی برای بهبود انضباط شخصی است. این روش به شما می آموزد که چگونه باید روی یک کار متمرکز شوید و با انجام این کار یاد بگیرید که چگونه به ماندن و تحقق اهداف خود برسید.

مدیریت آسم با روش ویم هوف

روش ویم هوف می تواند به شما در ایجاد روال مؤثر خودمدیریت آسم کمک کند. دلیل این امر این است که پیروی از این روش مزایای مهمی از جمله افزایش قدرت اراده ، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش استرس را به شما منتقل می کند.

در حالی که تقویت سیستم ایمنی بدن تأثیر مستقیمی در کاهش التهاب در کل بدن شما دارد و بنابراین در کاهش علائم آسم ، قدرت اراده می تواند به شما در چسبیدن به روال دارویی کمک کند ، در حالی که کاهش استرس می تواند به شما در مقابله با استرس ناشی از علائم آسم کمک کند. برخی از تمرین کنندگان روش ویم هوف حتی گزارش می دهند که پس از اینکه چندین ماه در برنامه روزمره خود قرار گرفتند ، به هیچگونه داروی آسم احتیاج ندارند.

Behzen.com