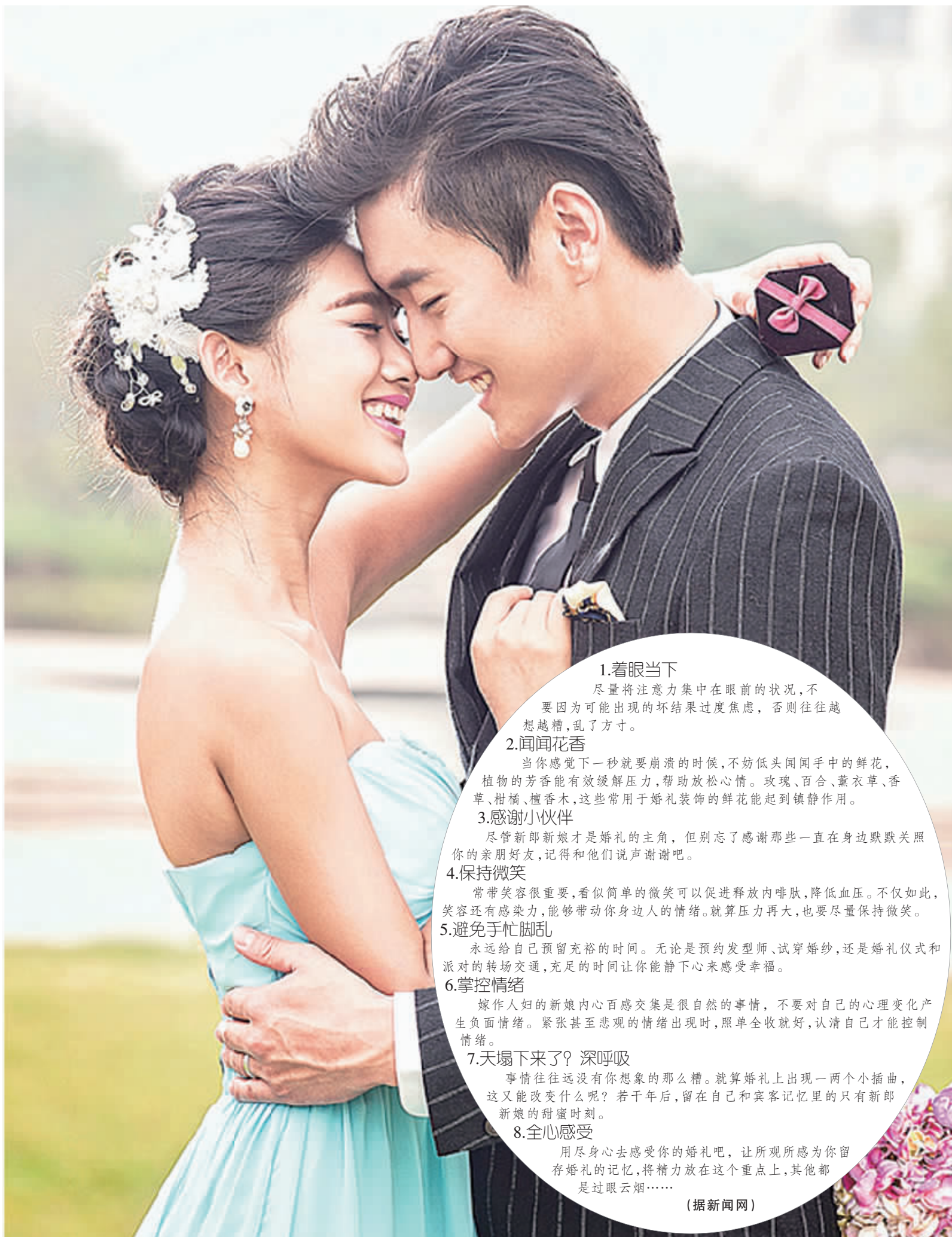


婚礼进行时

帮助新娘有效解压 8 法则



1.着眼当下

尽量将注意力集中在眼前的状况,不要因为可能出现的坏结果过度焦虑,否则往往越想越糟,乱了方寸。

2.闻闻花香

当你感觉下一秒就要崩溃的时候,不妨低头闻闻手中的鲜花,植物的芳香能有效缓解压力,帮助放松心情。玫瑰、百合、薰衣草、香草、柑橘、檀香木,这些常用于婚礼装饰的鲜花能起到镇静作用。

3.感谢小伙伴

尽管新郎新娘才是婚礼的主角,但别忘了感谢那些一直在身边默默关照你的亲朋好友,记得和他们说声谢谢吧。

4.保持微笑

常带笑容很重要,看似简单的微笑可以促进释放内啡肽,降低血压。不仅如此,笑容还有感染力,能够带动你身边的人的情绪。就算压力再大,也要尽量保持微笑。

5.避免手忙脚乱

永远给自己预留充裕的时间。无论是预约发型师、试穿婚纱,还是婚礼仪式和派对的转场交通,充足的时间让你能静下心来感受幸福。

6.掌控情绪

嫁作人妇的新娘内心百感交集是很自然的事情,不要对自己的心理变化产生负面情绪。紧张甚至悲观的情绪出现时,照单全收就好,认清自己才能控制情绪。

7.天塌下来了?深呼吸

事情往往远没有你想象的那么糟。就算婚礼上出现一两个小插曲,这又能改变什么呢?若干年后,留在自己和宾客记忆里的只有新郎新娘的甜蜜时刻。

8.全心感受

用尽身心去感受你的婚礼吧,让所观所感为你留存婚礼的记忆,将精力放在这个重点上,其他都是过眼云烟……

(据新闻网)