

سمت چپ بدن بخوابید تا شادتر باشید

همه افراد به دنبال این هستند تا نکته کلیدی برای داشتن زندگی شادتر را پیدا کنند.



جام جم آنلاین: همه افراد به دنبال این هستند تا نکته کلیدی برای داشتن زندگی شادتر را پیدا کنند. یکی از کارهایی را که برای داشتن زندگی شادتر و آرام‌تر می‌توان انجام داد این است که روی سمت چپ بدن خوابید.

براساس این مطالعه افرادی که روی سمت چپ بدن خود می‌خوابند نسبت به افرادی که در سمت راست می‌خوابند به زندگی نگاه روشن‌تری دارند. محققان همچنین دریافته‌اند افرادی که روی سمت چپ بدن خود می‌خوابند راحت‌تر می‌توانند از فشارهای روانی سنگین مثل استرس بکاهند و در مواقع بحرانی آرام‌تر هستند و اعتماد به نفس بیشتری دارند. (ایسنا)