

NIE DAJ SIĘ JESIENNEJ CHANDRZE – SPOSOBY NA OBNIŻONY NASTRÓJ

Jesienią dni stają się coraz krótsze, za oknem szaro i ponuro. Z utęsknieniem czekamy na słońce, które najczęściej chowa się za chmurami. Jesienna aura pogodowa sprawia, że u wielu z nas pojawia rozdrażnienie, przygnębienie, niezadowolenie z życia i brak chęci do działania. Jeżeli jesteś osobą, która boleśnie odczuwa skutki jesiennej chandry, mam nadzieję, że od dzisiaj choć trochę się to zmieni. Poznaj sprawdzone sposoby na poprawę nastroju w tym trudnym okresie. Ciesz się życiem niezależnie od pory roku!

Poniżej kilka wskazówek:

1. Chwila relaksu przy dobrej książce

Czy wiesz, że nawet 10 minut lektury dobrej książki wpływa na obniżenie poziomu stresu? Odpocznij od elektroniki, wycisz telefon, usiądź wygodnie w fotelu, zawiń się w koc i przenieś się na chwilę do innego świata.

2. Jesienne playlisty z ulubionymi piosenkami

Muzyka ma ogromny wpływ na nasz nastrój. Dlatego kiedy dopada Cię przygnębienie, warto mieć w zanadrzu kilka list z ulubionymi piosenkami. Możesz przygotować swoje ulubione zestawienia z piosenkami na telefonie, aby mieć do nich szybki i łatwy dostęp.

3. Nauka nowych rzeczy

Warto wychodzić ze swojej strefy komfortu, aby nie utknąć w rutynie praca-nauka-sen. Nawet tak prosta rzecz jak monitorowanie swoich postępów podczas nauki nowych ćwiczeń gimnastycznych, działa cuda! Gdy widzisz, że Ci wychodzi, że dajesz radę, dużo trudniej wpaść w stan beznadziei, apatii i niemocy.

Możesz też poszukać darmowych (lub nie) warsztatów z interesującej Cię dziedziny. Wszelkie nowe wyzwania i urozmaicenia w Twoim życiu sprawiają, że czujesz się lepiej.

4. Jesienny spacer

Ruch, świeże powietrze i promienie słońca to idealne trio, które szybko wyrwie Cię ze szponów jesiennej chandry. Dlatego gdy za oknem pojawi się trochę słońca – koniecznie skorzystaj z okazji! Podziwiaj piękne kolory jesieni i przebywaj na łonie natury jak najczęściej.

5. Jesienna sesja zdjęciowa

Masz konto na Instagramie? Jeżeli lubisz robić zdjęcia, gorąco polecam Ci stworzenie swojej własnej galerii na Instagramie i dzielenie się ze światem kawałkiem siebie. Możesz też wywołać zdjęcia i kolekcjonować je w albumie.

6. Chwila dla ducha

Nie zapomnij o rozwoju duchowym. Może zainteresują Cię wykłady wspaniałego i bardzo pozytywnego mnicha Ajahna Brahma. W swoich przemowach na YouTube porusza on główne problemy współczesnego świata i radzi, co robić, żeby nie zwariować.

7. Kaligrafia/kolorowanka

Ćwiczenie różnorodnych krojów pisma może być świetną zabawą! Aby dobrze wyćwiczyć swoją rękę, niezbędne są mozolne ćwiczenia, wykonywane dziesiątkami, a nawet setkami powtórzeń. Mimo, iż może się to wydawać monotonne, takie zajęcie ma niezwykłą moc odprężającą umysł. Dodatkowo, z każdym powtórzeniem nabierzesz coraz więcej wprawy, dzięki czemu w niedalekiej przyszłości zdobędziesz nową umiejętność pięknego pisania.

A może zamiast pisać wolisz kolorować? Nie potrzebujesz tutaj specjalnych ćwiczeń – wystarczy kupić zeszyt z kolorowanymi lub wydrukować szablony z Internetu. Zarówno kaligrafia i kolorowanki to zajęcia, które skutecznie przepędzają jesienną chandrę! Podczas ich wykonywania musisz skupić się możliwie jak najmocniej na jednej czynności. Spokojne, delikatne i artystyczne ruchy z pewnością nie pozwolą Ci na rozmyślanie o problemach.

8. Domowe mini SPA

Aby dobrze czuć się w swoim ciele, należy nie tylko regularnie ćwiczyć, ale też zadbać o odpowiednią pielęgnację. Zaplanuj więc wieczór tylko dla siebie! Na ten czas najlepiej wyłącz telefon, żeby nikt Ci nie przeszkadzał.

Zacznij od długiej kąpieli w blasku swoich ulubionych świec zapachowych. Zadbaj też o muzykę – wybierz utwory, które budzą u Ciebie pozytywne skojarzenia i sprawią, że się odprężysz i zrelaksujesz.

Zrób dokładny peeling całego ciała i relaksuj się wsłuchując się w dźwięki swojej ulubionej muzyki. Po wyjściu z wanny zafunduj sobie relaksujący automasaż całego ciała. Poczujesz się jak nowo narodzony!

