



Sposoby na oczyszczenie umysłu

Obecna pora roku może wprawiać nas w przygnębienie. Istnieje jednak szereg łatwych sposobów na poprawę samopoczucia sobie i innym. Oto kilka prostych wskazówek:



Wdech... i wydech...

Jeżeli rzeczywistość cię przytłacza, wykonanie kilku powolnych, głębokich oddechów może pomóc uspokoić myśli. Ćwiczenie to można wykonywać zawsze i wszędzie.



Daj się ponieść muzyce

Zamiast wieczorem nalać sobie kieliszek alkoholu, na poprawę nastroju posłuchaj radia, podcastu lub muzyki.



Utrzymuj kontakty z ludźmi

Znalezienie sposobów na utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi może dodać energii wam wszystkim. A może by tak wysłać do kogoś wiadomość i zapytać, jak mija mu dzień?



Wychodź z domu

Wychodzenie na świeże powietrze może zimą poprawić ci nastrój. Znajdź czas na bieganie, spacer lub jazdę rowerem w ciągu dnia.



Pomagaj innym

Drobne uprzejmości wobec innych osób pomogą zarówno tobie, jak i im. Czasem wystarczy komuś podziękować, zrobić filiżankę herbaty albo powiedzieć komplement – takie drobne gesty poprawią ci nastrój. A może warto wysłać komuś kartkę pocztową?

Dodatkowe wskazówki na temat radzenia sobie w miesiącach zimowych znajdziesz na stronie clearyourhead.scot

