

5 dolog, amit megtehetsz a jó közérzetért

A nyár végével azt érzed, az energiaszinted csökken, és nehezen fogadod el, hogy lassan egyre kevesebb a napsütés, rövidebbek a nappalok. Ne feledd, minden csak azon múlik, te hogyan állsz hozzá a dolgokhoz: most mutatunk öt egyszerű, de hatásos trükköt, amelyekkel bármikor javíthatsz a közérzeteden!



Futás

Az egyik legegyszerűbb dolog, ami mindig boldogsághormont szabadít fel a szervezetben, a mozgás. Ha pedig sport, akkor a futás az, ami tényleg nincs időhöz és helyhez kötve; bárhol, bármikor lehet végezni. **Még ha nehezen szánod is rá magad, akkor is gondoldj arra, hogy a futáskor nemcsak kalóriát égetsz és fejleszted az állóképességedet, de mozgás közben ki tudsz kapcsolni,** vagy esetleg éppen világosabban látod azokat a dolgokat, amik már régóta nyomasztanak. Edzés után pedig garantáltan frissebb, energikusabb leszel, és a dolgokat is más színben látod majd!

Meditáció

Ha rendszeresen sportolsz, emellett viszont elég stresszes életet élsz, és már úgy érzed, a mozgástól sem mindig lesz jobb kedved, akkor érdemes egy kicsit befelé figyelned. Erre a meditáció az egyik legalkalmasabb technika. **A rendszeres gyakorlása ugyanis nemcsak a közérzetedet javítja, de megtanulod jobban kezelni a stresszes helyzeteket,** alaposabban megismered önmagadat, és javul többek között a koncentrációs képességed is.

Így kezdj neki a meditációnak!

Öltözz fel kényelmesen, és halkítsd le a mobilodat. Keress egy olyan helyet, ahol nem zavarnak meg. Legyen a közeledben óra, de fel is húzhatsz egy ébresztőt.

Ülj le kényelmesen, egyenes háttal, a kezed lazán legyen melletted, fejtetővel pedig nyújtózkodj a plafon – ha szabadtéren meditálsz, akkor az ég – felé. Hunyrd be a szemedet, és kezdj el mélyeket lélegezni. Próbáld csak és kizárólag a légzésedre figyelni. Időbe telik, mire ilyenkor megtanulod lecsendesíteni a gondolataidat, de érdemes gyakorolni. Próbáld hetente többször, de akár minden nap meditálni 15–20 percet!

Étkezés

Nyomott vagy, úgy érzed, nehéz a tested, nem esik jól mozogni sem? Talán az étkezésseden kéne változtatnod, **a tápanyagban szegény étrend ugyanis a közérzetre is komoly hatással van.** Ügyelj arra, hogy mindennap többször, lehetőleg minden étkezéshez fogyassz friss gyümölcsöt, zöldséget, és amennyire lehet, próbálj cukor és fehér liszt helyett tápanyagdús gabonákat, rostokat bevezetni az étrendedbe. A húsról is lemondhatsz hetente pár alkalommal, egyél minél több halat, és figyelj a megfelelő folyadékbevitelre! Végül van még egy fontos szabály: bánj óvatosan a túlevéssel, inkább többször kisebb adagok segítségével juttasd tápanyaghoz a szervezetedet!

Kikapcsolódás

Már az idejét sem tudod, mikor voltál utoljára moziban, valahol a barátokkal, vagy mikor csináltál bármit, ami nem a munkához vagy a háztartáshoz kapcsolódik? **Ne hagyd, hogy felőröljön a stressz, a napi rutin: igenis szánj időt a kikapcsolódásra, az aktív pihenésre.** Lehet, hogy ezért valamit be kell áldoznod, netán szívességet kell kérned, de néha mindenkinek jár egy kis lazítás. És ne feledd, nem kell mindenhez pénz sem: kirándulni egy nagyot a hét végén, sétálni a legközelebbi vízparton vagy áthívni a rég nem látott barátokat – feltölt majd energiával a következő napokra.

Énidő

Ne hidd, hogy az énidő azoknak a luxusa, akiknek sem gyermekük, sem munkájuk nincs, és háztartást sem vezetnek! Sokan ugyanis beleesnek abba a csapdába, hogy mindent maguk elé helyeznek, így amire sosem jut elég idő a nap végén, az te magad leszel. **Minden csakis szervezés kérdése: határozd el előre, a napnak mely része az, amikor tudsz magadra szánni pár percet,** vagy akár egy órát. Ezt az időt viszont próbáld szigorúan olyan dolgokkal eltölteni, amiket szeretsz, amiktől jó kedved lesz. Ezer éve nem jutottál el a fodráshoz vagy a kedvenc masszörödhöz? Ne mindig azt nézd, hogy ha magaddal foglalkozol, akkor úszni fog a lakás: ha jó kedved van, és energikus vagy, minden feladatodat sokkal hamarabb elvégzed majd!

Mit mond a szakértő?

Kutai Orsolya, a NEFI kommunikációs szakértője szerint a jó közérzetet csak akkor tudjuk hosszú távon fenntartani, ha kiegyensúlyozott és egészséges életet élünk. „Életmódváltásunk során kiemelten fontos, hogy ne csak egy dolgon – például a táplálkozásunkon – változtassunk, hanem mellette mozogjunk, ügyeljünk lelki egészségünkre is, hagyjunk fel káros szenvedélyeinkkel, így érhető el ugyanis tartós eredmény. A leghatékonyabb módszer az, ha egészséges szokásokat alakítunk ki és építünk be a mindennapjainkba, így észrevétlenül is rutinná válhatnak azok az életmódbeli változások, amik egészségünk és így jó közérzetünk megőrzését segítik.”

Forrás: www.life.hu