Walcz z jesienną chandrą

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 22, listopad 2011 23:00
Odsłony: 2482

Co roku o tej porze mamy wrażenie, że wszystko sprzysięga się przeciwko nam. Za każdym razem jesteśmy zaskoczeni, że dni są coraz krótsze, a pogoda zmienia się jak w kalejdoskopie. Wszechogarniające zmęczenie o osłabienie to tylko niektóre z symptomów związanych z tym okresem. Spróbuj zastosować kilka sztuczek pozwalających łagodniej przetrwać tradycyjne przesilenie, proponuje Agata Sawczenko autorka artykułu zamieszczonego na stronie www.wspolczesna.pl

"Rozweselanie od wewnątrz

Aby móc zająć się psychicznym nastawieniem do jesiennej szarugi, na początku musimy zadbać o organizm. Nawet najzabawniejsza komedia nie będzie w stanie nas rozśmieszyć, jeśli zaśniemy w połowie. Dlatego zamiast popijać czwartą kawę, warto wprowadzić kilka drobnych zmian do naszej diety, które zadziałają z tą samą siłą. Przede wszystkim nie zapominaj o najbardziej wartościowych elementach codziennego jadłospisu, jakim są warzywa i owoce. To właśnie jesienią jest ich najwięcej. Kapusta i brokuły są cennym źródłem witaminy C, która wzmocni odporność podczas październikowo-listopadowych skoków temperatur. Oprócz tego dogadzajmy sobie zdrowymi przekąskami.

[...] Uszczęśliwianie z zewnątrz

Pierwsze zasady walki z jesienną chandrą brzmią – „sprawiaj sobie przyjemność" i „zadbaj o siebie"! Nie zalegaj łóżku do dwunastej tylko dlatego, że za oknem jest zimno i pada deszcz. Postaw na aktywności, dzięki którym przegonisz wszystkie smutki. Zapisz się na kurs tańca lub języka obcego, gdzie poznasz nowych ludzi i ciekawie spędzisz długie popołudnia. Ważne jest, aby starać się jak najdłużej korzystać ze światła słonecznego. Kiedy tylko możesz wychodź na spacer lub otwieraj szeroko okna, dzięki czemu sprawisz sobie naturalną fototerapię. Oprócz cennych promieni ważny wpływ na nasze samopoczucie i spokojny sen ma świeże powietrze. Niestety większość z nas, kiedy tylko pojawiają się pierwsze chłody ucieka, jak najszybciej z pomieszczenia do pomieszczenia. Nie poddawaj się tej panice, załóż ciepły sweter oraz szalik i ciesz się zmieniającą się przyrodą. Przecież jesienne krajobrazy warte są kilku poświęceń.

Jeśli chandra nie pozwala ci zasnąć, postaraj się przed nocą w pełni zrelaksować. Zrób sobie aromatyczną, ciepłą kąpiel lub posłuchaj w skupieniu swojej ulubionej muzyki. Przeznaczenie kilku chwil sobie samej, pozwoli ci nie tylko ukoić nerwy, ale poczuć się dobrze „we własnej skórze".

Źródło: www.wspolczesna.pl */ autor: Agata Sawczenko*

Phoca PDF