

Nie daj się jesiennej chandrze!

Kiedy dni stają się coraz chłodniejsze, a za oknem widzimy więcej deszczu niż słońca, często pozwalamy, aby dopadł nas ponury nastrój i przygnębienie. Są jednak sposoby na skuteczną walkę z tymi nieproszonymi gośćmi.



Pozwól sobie na odrobinę przyjemności

Nic tak nie poprawia humoru jak nieco rozkoszy dla podniebienia. Zatem w pochmurny dzień nie odmawiaj sobie czegoś pysznego, pamiętaj jednak o zachowaniu umiaru. Kostka czekolady (zwłaszcza gorzkiej) z pewnością korzystnie wpłynie na samopoczucie, ale już zjedzenie całej tabliczki doprowadzi raczej do bólu brzucha i wyrzutów sumienia. Nie zapominaj też, że jesienią nasz organizm jest bardziej narażony na przeziębienia, a co za tym idzie, każdego dnia należy mu się solidna porcja witamin, zwłaszcza w postaci owoców i warzyw.

Postaw na aktywność

Jesienią wielu z nas najchętniej zakopałoby się pod kocem i wyszło spod niego dopiero, gdy na zewnątrz zrobi się ciepło. Warto jednak czasem rozgrzać się także dzięki aktywności fizycznej. Nie oznacza to wcale, że musisz biegać czy wyciskać na siłowni, jeśli na samą myśl o tym zaczyna Ci się robić słabo. Może więcej przyjemności sprawi Ci pływanie, aerobik albo taniec? Możliwości jest mnóstwo, więc na pewno znajdziesz coś dla siebie. Oby tylko nie było to ćwiczenie palców podczas zmieniania kanałów na pilocie od telewizora...

Nie bój się koloru

Szarość to główny odcień, który kojarzy nam się z jesiennymi miesiącami, ale kto powiedział, że swoim ubiorem i otaczającymi nas przedmiotami musimy dostosowywać się do pogody? Kolorowy parasol, szalik czy bibelot na biurko mogą zdziałać cuda. Nie zaszkodzi też odświeżenie wakacyjnych wspomnień poprzez oglądanie zdjęć zrobionych w słoneczne dni – czas do kolejnych równie ładnych naprawdę szybko minie.

Uśmiechnij się

Każdy uśmiecha się w tym samym języku – tak mówi przysłowie angielskie i trudno odmówić mu racji. Jesienią mamy skłonność do narzekania, ale przecież codziennie możemy znaleźć w swoim życiu coś pozytywnego, wystarczy chwilę się nad tym zastanowić. Tymczasem uśmiech może poprawić nastrój nie tylko nam samym, lecz również naszym bliskim, a nawet obcym ludziom, mijanym na ulicy. I na dodatek nic nie kosztuje ☐

(BB)