

10 fungujících tipů, jak se okamžitě cítit líp (jak změnit své duševní rozpoložení a získat zpět pocit štěstí)

1. Pust'te si hudbu – klasickou jako Mozarta, Beethovena nebo Vivaldiho – má schopnost léčit a zvýšit vaše pozitivní vibrace.
2. Otevřete okno, dýchejte a protáhněte své tělo, rozhýbejte své boky – obnovíte svou energii a budete se cítit líp.
3. Běžte ven se projít – nejlépe do přírody, která léčí, hojí a uzdravuje.
4. Podívejte se na 1 díl komediálního seriálu – např. Přátelé nebo Teorie velkého třesku – určitě vás rozesměje:).
5. Zdřímněte si nebo se jděte pořádně vyspat – spánek vás osvěží a posílí – POZOR! Mnoho depresí vzniká z nevyspání a z únavy, úplně zbytečně.
6. Vyhledávejte dotyky – obejměte své blízké, pohlad'te svého domácího mazlíčka nebo se opečujte masáží či tělovými krémy.
7. Potěšte své blízké svou laskavostí – zavolejte jim, napište, pochvalte je, zajímejte se...
8. Fyzicky pracujte – vypnete mozek a hlavu, dostanete se do přítomného okamžiku a uleví se vám.
9. Sportujte - sport vám pomůže vyprodukovat endorfiny, díky kterým se cítíte skvěle.
10. Vztyčte hlavu vzhůru, narovnejte se, ať je vaše tělo vzpříma a zvedněte koutky úst :) - začnou se vám vylučovat ty stejné hormony jako byste se usmívali...