

Jednoduché tipy, jak beze stresu vykročit do nového roku



Vánoční svátky byly balzámem pro duši a pro tělo. Cítíte se znovunabytí energií a pohodou? Víme, jak si to udržet co nejdéle!

Dělejte vše popořadě

První dny v práci po tolika dnech volna můžou být chaotické – najednou máte pocit, že se vše na vás navalilo a že vše hoří. Nehoří. Zachovejte hlavně klid a nesnažte se dělat vše najednou. Na zklidnění zkuste Bachovy kapky První pomoc a úkoly dělejte jeden za druhým, podle jejich důležitosti. Napište si seznam a ten si odškrtavejte. Uvidíte, jak vše pak půjde snadněji.

Zkuste aromaterapii

Vůně mají velký vliv na psychiku a na to, jak se cítíme. Nejlépe působí přírodní éterické olejíčky. Nejzdravějším způsobem, jak je dostat do vzduchu, jsou vodní aroma difuzéry, které vůni rozptylují pomocí jemné vodní mlhy. Když potřebujete zklidnit, pomáhá třeba meduňka a levandule, na energii zkuste jehličnany nebo citrusy – například grep nebo limetku.

Vybudujte si návyk

Pohyb je skvělým způsobem, jak přijít na jiné myšlenky a udržet si hlavu a tělo v kondici. Skvělé je, pokud ho provádíte pravidelně. Ze začátku je to těžké, ale je důležité si vybudovat návyk. Když budete nějakou věc provádět 21 dní za sebou, tělo si na to zvykne a bude to pak vyžadovat. A tak je to i s cvičením. Když budete pravidelně každé ráno 10 minut cvičit, bude vám to pak připadat přirozené, jako třeba když si čistíte zuby.

Budte k sobě laskavá

Nehodnoťte se pořád. Není potřeba, aby vaše hlava neustále něco analyzovala a porovnávala to. Jste, jaká jste, a jste jedinečná. Naopak se odměňujte – když se vám něco povede, pochvalte se a buďte na sebe hrdá. Vše pak půjde snadněji.

Vybírejte si správné barvy

To, jak se cítíte, ovlivňují také barvy, kterými se obklopujete. Smutná šedá zima, brzká tma – to

všechno chce zářivé a pozitivní barvy. Vezměte si na sebe třeba zářivou žlutou. Okamžitě vám dodá novou energii. Jemná růžová vás zase udrží v hezké harmonii. Pokud už musíte nosit černou, hnědou nebo šedivou, vždy je „rozbijte“ alespoň zářivými doplňky – šátkem, šálou nebo barevnou čepicí.

- autor: Soňa Hrabec Kotulková
- www.Running2.cz
- foto: Shutterstock.com