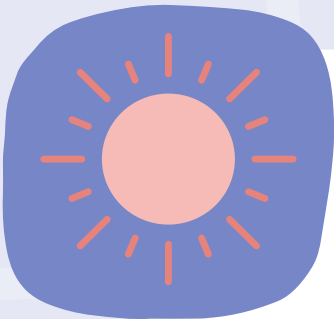


KAIP ĮVEIKTI SLOGIĄ NUOTAIKĄ?

(Tamsiuoju metų laiku)

Kai tamsu ir šalta, dažną aplanko slogi nuotaika, nuovargis ir motyvacijos stoka. Natūraliai gali kilti noras mažiau būti lauke ar užsiimti aktyvia veikla. Oro nepakeisime, tačiau dalijamės keliais būdais, kaip įveikti slogutį ir įgauti energijos!



Ryte gauk kuo daugiau šviesos

Labai svarbu ryte (per pirmas 60 min. nuo pabudimo) gauti kuo daugiau šviesos. Jei pabudus dar tamsu – įsijunk ryškesnę lempą. Vis dėlto, lempos šviesa neatstoja saulės šviesos, todėl pakilus saulei ryte, reiktų bent 10 – 30 min išeiti į lauką ar balkoną. Net jei debesuota – natūrali šviesa mus veikia stipriau nei lempų šviesa.



Susikurk jaukumą

Tamsūs rudens ar žiemos vakarai yra puiki proga susikurti jaukumą! Kvapni arbata, lemputės, mėgstama muzika – tik kelios idėjos, kaip susikurti jaukią atmosferą. Taip pat jaukumą ir džiaugsmą gali sukurti ir mėgstama veikla. Tai gali būti stalo žaidimai, įdomi knyga, sausainių kepimas... O kokia veikla suteikia džiaugsmo Tau?



Judėk

Nors atrodo, kad nėra jėgų sportuoti ar judėti, bet dažnai būtent judėjimas suteikia energijos! Rinkis malonų judėjimo būdą – gali pasivaikšioti, pašokti, žaisti komandinius žaidimus. Galbūt vyksta kokie nors sporto užsiėmimai, kuriuos norėtum lankyti?

