

Αναζωογονήστε σώμα και μυαλό σε δύο μέρες!



Πέντε Τρόποι

Πολλές φορές η καθημερινότητα αλλά και οι υποχρεώσεις της δεν σας επιτρέπουν να κάνετε μια μικρή ανάπαυλα ώστε να ξεκουράσετε σώμα και μυαλό. Ακόμα και εάν έχετε ένα πολυάσχολο πρόγραμμα οφείλετε να ξεκλέψετε λίγα λεπτά από τον καθημερινό σας χρόνο ώστε να αναζωογονηθείτε σωματικά και ψυχικά. Πώς; Μέσα από συγκεκριμένες δραστηριότητες, τις οποίες οφείλετε να ακολουθήσετε για δύο μόλις μέρες. Μάθετέ τις πιο κάτω.

Συνδεθείτε με τη φύση. Η θεραπευτική ιδιότητα της φύσης έχει απίστευτη δράση πάνω σας. Μια βόλτα στη φύση μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις στο σώμα και στο μυαλό σας. Παρατηρήστε τα λουλούδια, ακούστε τους ήχους της φύσης. Μπορεί να ακούγεται αστείο αλλά με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να αναζωογονήσετε σώμα και μυαλό.

Ξυπνήστε πριν την ανατολή του ηλίου. Εάν έχετε βαρυφορτωμένο, καθημερινό πρόγραμμα τότε ένας καλός ύπνος μπορεί να σας προσφέρει πολλά. Όμως, ενδέχεται να ξυπνήσετε και να είστε και πάλι κουρασμένοι. Μήπως αυτό οφείλεται στην ώρα που ξυπνήσατε; Προσπαθήστε να πηγαίνετε νωρίς στο κρεβάτι και να ξυπνάτε πριν από την ανατολή του ηλίου. Με αυτόν τον τρόπο θα έχετε τη

δυνατότητα να κάνετε περισσότερα πράγματα την ώρα που οι άλλοι θα κοιμούνται. Συγχρόνως, θα έχετε περισσότερο χρόνο να δείτε τις προτεραιότητες αλλά και τους στόχους της μέρας.

Κάντε ένα μασάζ. Μπορείτε να αφιερώσετε λίγη ώρα για τον εαυτό σας προσφέροντάς του ένα χαλαρωτικό μασάζ. Το μασάζ προσφέρει πολλά οφέλη στην υγεία ενώ είναι ένας γρήγορος τρόπος για να αναζωογονήσετε σώμα και μυαλό, να μειώσετε το στρες και τυχόν πόνους στην πλάτη ή πονοκεφάλους. Επιπλέον, ένα καλό μασάζ βοηθά στην καλύτερη ποιότητα του ύπνου.

Γυμναστείτε νωρίς το πρωί. Ένα γρήγορο, πρωινό περπάτημα ή τρέξιμο μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τις αρνητικές σκέψεις και συγχρόνως να διώξει τυχόν αρνητικές σκέψεις. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να ξεκινήσει η μέρα σας γεμάτη ενέργεια.

Περάστε δύο μέρες χωρίς διαδίκτυο. Τι θα λέγατε για ένα Σαββατοκύριακο χωρίς social media ή γενικότερα χωρίς διαδίκτυο; Αναζωογονήστε σώμα και μυαλό επιδιώκοντας να αποφύγετε να έρθετε σε επαφή με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κλείστε τον υπολογιστή σας και απολαύστε μια ήσυχη μέρα στην αυλή σας ή επισκεφθείτε φίλους και γνωστούς.

Πηγή: offsite.com.cy