

Πέτα τη τηλεόραση



Επικοινωνήσε με τους ανθρώπους μιλώντας στο τηλέφωνο . Σβήσε όλα τα apps από το κινητό σου.

Κάνε ένα γερό ξεκαθάρισμα. Η ακαταστασία δημιουργεί σύγχυση και αναστάτωση. Ο τακτοποιημένος χώρος σου προκαλεί ηρεμία και την αίσθηση ότι όλα είναι όπως πρέπει να είναι.

Φάε πιο υγιεινά και γυμνάσου όσο περισσότερο μπορείς. Πιες περισσότερο νερό. Το χρειάζεται ο οργανισμός σου. Θα νιώθεις περισσότερη ενέργεια και ο εγκέφαλός σου θα λειτουργεί ακόμα πιο καλάααα.

Μη αφήνεις τις εκκρεμότητες να συσσωρεύονται. Είναι από τις πιο αγχωτικές συνήθειες. Διευθέτησε όσα περισσότερα μπορείς, ξεκίνα από τα δύσκολα και συνέχισε μέχρι να κάνεις τικ όσα περισσότερα είναι εφικτό.

Κοιμήσου νωρίς. Σίγουρα έχεις νιώσει τέλεια μετά από ένα βράδυ χορταστικού

ύπνου. Αυτή η αίσθηση όταν συμβαίνει συχνά πολλαπλασιάζεται. Απλά μη το κάνεις με το ζόρι, δε λειτουργεί.

Σταμάτα να τσεκάρεις τα μιλς σου. Εκτός δουλειάς νομίζω ότι κάθε 2-3 ώρες είναι ok. Το μυστικό είναι να μη το κάνεις συνέχεια. Εκτός εαν η δουλειά σου είναι απόλυτα εξαρτημένη από αυτό.

Πέτα τη τηλεόραση. Διάλεξε μια ώρα που δείχνει ειδήσεις. Η κράτησε την για να βλέπεις τις σειρές που σου αρέσουν.

Βγες. Είναι τόσο σημαντικό να αλλάζεις περιβάλλον. Ειδικά εάν μπορείς κατά τη διάρκεια της δουλειάς να κάνεις ένα μικρό διάλειμμα και να βγεις για 10 λεπτά έξω. Η'εαν δουλεύεις από το σπίτι να βρεις ευκαιρία για μια βόλτα εκτός ακόμα και αν είναι μια μέρα που δεν έχεις κανονίσει τίποτα. Είναι τόσο καθησυχαστικό για το άγχος.

Χαμογέλα πιο συχνά. Αφενός το μεταδίδεις αφετέρου σου φτιάχνει περισσότερο η διάθεση.

Να είσαι ειλικρινής. Αρχικά με τον εαυτό σου. Πες στους ανθρώπους τι σκέφτεσαι και τι θέλεις, σε βάθος χρόνο όλοι θα το εκτιμήσουν.

Απομάκρυνε φίλους που δε χρειάζεσαι. Τόσο απλή ιδέα. Οποιοσδήποτε δε σε κάνει να νιώθεις καλά, σε κάνει να νιώθεις άβολα, σε στριμώχνει με τα σχόλια του, ξέρεις πως δεν νοιάζεται, οποιοσδήποτε δε θα σου λείψει, αυτόν άφησε τον μακριά από τη ζωή σου.

Πες όχι. Πες όχι σε ό,τι χαζομάρα σου προτείνει η κολλητή σου και δεν έχει όρεξη να κάνεις.

Πες όχι στο να δεις τηλεόραση, να φας βλακείες, να πιείς ποτά, όταν απλά δε θες.

Μη παρασύρεσαι από τις συνθήκες και τα κλισέ.

Έαν είναι Παρασκευή βράδυ δεν είναι απαραίτητο ότι πρέπει να βγεις, όπως ούτε την Πρωτοχρονιά και δεν είναι λάθος να βγεις τη Δευτέρα, εφόσον αυτό θες.

Πες ναι. Πες ναι σε όσα σου αρέσουν ακόμα και εάν είναι μετά να νιώ θεις μικρές ενοχές.

Φάε εκείνο το παγωτό που θες, δες τηλεόραση όσο θες, δούλεψε σκληρά την Παρασκευή το βράδυ επειδή σου αρέσει, πες ναι σε όσα θες.