

Happy DO / www.domoments.eu

БЪРЗА ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

*10 съвета
за незабавно подобряване на
психичното ви здраве.*

основани на доказателства

1. Практикувайте дишането си по ПРАВИЛНИЯ начин

Кога?	Как?	Защо това работи?	Колко време?
Когато се чувствате претоварени, стресирани или ядосани.	Вдишайте за 4 секунди. Задръжте дъха си за 4 секунди. Издишайте за 4 секунди. Задръжте дъха си за още 4 секунди.	Ритмичното дишане ви дава контрол върху сърдечната честота.	2 минути

2. Излезте на разходка в парк или гора

Кога?	Как?	Защо това работи?	Колко време?
Когато умът ви е изпълнен с негативни мисли.	Създайте си навик да ходите по 1 час поне 2 пъти седмично. Дългосрочното облекчаване на стреса и ползите за повишаване на настроението идват от редовни разходки.	Да бъдем сред природата или дори да виждаме изображения на природата намалява нашите страхове и тревоги. Освен това увеличава приятните ни усещания.	120 минути на седмица

3. Редете пъзели

Кога?	Как?	Защо това работи?	Колко време?
Когато имате нужда от малко разсейване.	Опитайте се да завършите sudoku, кръстословица или друг пъзел.	Подреждането на пъзели освобождава допамин в мозъка ви, но по-важното е, че ви помага да се отпуснете и да бъдете в настоящето.	15 минути на ден

4. Напишете 5 неща, за които сте благодарни

Кога?	Как?	Защо това работи?	Колко време?
Когато трябва да повишите настроението си.	Просто пишете за неща, които ви правят щастливи. Това може да са най-малките неща (<i>автобусът не закъсня днес!</i>) или нещо в много по-голям мащаб. Отделете време за размисъл в края на всеки ден и помислете за ситуация или преживяване, за които сте благодарни.	Можем да се обучим да забелязваме положителното, като практикуваме благодарност.	5 минути на ден

5. Създайте списък със задачи

Кога?	Как?	Защо това работи?	Колко време?
Когато трябва да създадете структура в живота си (и в ума си).	Опитайте се да си поставите цели, които следват указанията за SMART цели. Настройка SMART цели ви помага да развиете фокуса и мотивацията, необходими за постигане на целите в списъка ви със задачи.	Проучванията показват, че съставянето на конкретни планове за неизпълнени цели елиминира отрицателните ефекти от прекъсванията върху производителността.	10 минути на ден

6. Извършете акт на доброта

Кога?	Как?	Защо това работи?	Колко време?
Когато искате да увеличите щастието на тези, на които държите.	Накарайте някого да се усмихне (<i>направете комплимент, кажете виц, задръжте вратата...</i>) или улеснете деня на някого (<i>помогнете му с покупките, вземете нещо, което е изпуснато...</i>)	Извършване на акт на доброта увеличава вашето собствено щастие. Това явление се нарича „надъхването на помощника“ и е един от най-силните причини, поради които един акт на доброта може да подобри психичното ви здраве.	1-30 минути на ден

7. Пийте достатъчно вода!

Кога?	Как?	Защо това работи?	Колко време?
Когато се чувствате мрачни и неенергични без видима причина.	Стремете се да пиете поне 2 литра вода на ден, за да сте добре хидратирани и да поддържате настроението си високо.	Нашите мозъци са много чувствителни към липсата на вода, което води до значителен спад в настроението.	5 минути на ден

8. Практикувайте положителни утвърждения по правилния начин

Кога?	Как?	Защо това работи?	Колко време?
В началото на всеки ден да намерите положително състояние на ума	Намерете бърз петминутен видеоклип за утвърждаване в YouTube. Слушайте го по време на сутрешното си пътуване или докато си миете зъбите сутрин.	Настройва вашето мислене точно преди работния ден и ви помага да се съсредоточите върху култивирането на емоциите, които искате да преживеете в този ден. Проучване от 2010 г. установило, че хората, които използват самоутвърждаване, изпитват намалени симптоми на тревожност и депресия.	3-5 минути на ден

9. Писане в дневник в края на всеки ден

Кога?	Как?	Защо това работи?	Колко време?
В края на всеки ден, преди лягане.	Важен съвет: Устояйте на желанието да редактирате. Това е само за вашите очи, така че не бъдете твърде съзнателни относно това, което пишете и как го пишете.	Това е форма на терапия, която можете да направите сами. Подобрява вашата памет и самосъзнание. Може дори да увеличи производителността ви. Не е чудно защо много успешни хора са известни писатели в списания.	5 - 30 минути на ден

10. Усмивайте се

Кога?	Как?	Защо това работи?	Колко време?
Когато не знаете дали сте се смели днес или не.	Помислете за най-смешното нещо, което се е случвало в живота ви.	Когато сме щастливи ние се усмихваме - но това може да работи и наобратно. Усмивката освобождава допамин, ендорфини и серотонин в мозъка ви, които са пряко свързани със щастието.	2 минути всеки път когато се сетите