

Jak psychicky ustát špatné počasí



Letošní zima udeřila rychleji než jsme předpokládali. Je mi jasné, že se z brzkého sněhu nikdo neraduje, už jen proto, že nikdo nemáme zimní pneumatiky. Materiálně jsme již schopni zimu a špatné počasí ustát, jak takovou změnu ustát psychicky? Zkuste pár tipů, jak si ze současných ošklivých dnů udělat příjemný čas.

Zazimujte sami sebe

Nezavírejte se do skříně, stačí když z ní vytáhnete teplé oblečení a nebudete protestovat formou: „Já mám ještě léto“. Takový protest vám totiž může přinést nachlazení či chřipku a to si nikdo nepřejeme. Prostě se smiřte s tím, že je zima a podle toho se obléknete. Uvidíte, že v teplém svetru vám bude lépe než v krátké sukýnce. Kromě toho uděláte také něco pro svoji imunitu, která v těchto dnech potřebuje jediné – teplo. Úbytky tepla nám způsobují prochlazení, snížení imunity a tedy větší šanci „něco chytout“.

Na všem hledejte to pozitivní

Já vím, že to není lehké. Ale no tak... Není výhodou, že si konečně pod dekou přečtete tu knížku, co jste celé léto odkládali? Anebo není prima, že pod dekou konečně můžete být s partnerem, zahřívat si končetiny, číst si pohádky a pít svařák? Co takhle společná vana? Co takhle společná sauna s dětmi? Co takhle kino, které vás přes léto ani nenapadlo? Vidíte, kolik aktivit máte! Jen na sklenici koukejte z poloviny plnou a ne prázdnou.

Inspirujte se eventuelně naší e-knihou: [101 romantických tipů](#) nebo naším měsíčníkem zdarma [Furt v Pohodě](#)

Hýbejte se

Zima nás často dotlačí do stavu, který se skutečně rovná zazimování. Z práce letíme domů a honem rychle do tepla. Do posilovny k těm studeným strojům se už tak nechce, pilates dneska ne, na józe bude zima (tedy pokud nejdete na Bikram jogu ☺)... Takhle ale ne! Když doma zůstaneme - kyneme, atrofujeme, ochabujeme, jsme rozmrzelí... To nechceme! Naopak, [pohyb](#) vám pomůže k tvorbě endorfinů, které vás donutí se cítit dobře a být usměvaví. Vydržte cestu do posilovny, zatopte si a kupte si mikinu, když je vám tam taková zima. Jak je po tom cvičení dobře, co?

Nepřidávejte se k nadáváním na počasí

My Češi... specialisté na počasí, polovina národa je vhodným kandidátem pro práci meteorologa. Potkáme se v práci, ve škole a všichni nadáváme. Zkuste někdy takovou debatu vynechat, ono vás to stěžování si stejně nezahřeje. Zkuste přijít do práce a radovat se z toho super počasí, nadšeně vyprávět o tom, jak jste skvěle promokli... pokud vás nezavrou do blázince, alespoň kolegy pobavíte...

Vytěžte z toho co nejvíc

Co to znamená? Jednoduše to, že pokud jste závislí na počasí, znamená to nulovou znalost osobního růstu a [teorie dobrého pocitu](#). Vaše nálada by totiž neměla být vůbec závislá na tom, jak je venku. Dobrý pocit vychází zevnitř a nepočítejte s tím, že sluníčko zajistí vaši životní spokojenost. Pokud vás tedy na podzim začnou trápit klasické „podzimní depky“ začněte je raději řešit s [koučem](#) místo bezduchého zírání do horského sluníčka doma.

Přečtěte si také:

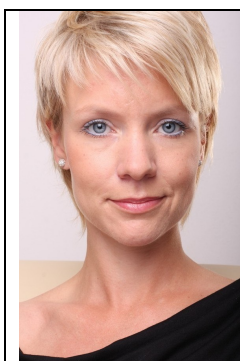
[Jaké karty ti byly rozdány?](#)

[Generální úklid vašeho života](#)

Stáhněte si:

[Neodolatelny milenec / Neodolatelna milenka](#)

[E-kniha Zajímavé milostné polohy](#)



© **Napsala Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)