

15 CONSEJOS PARA MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO

1. Despierta más temprano

Programa la alarma 15 minutos antes de lo habitual para levantarse. Ese tiempo extra te dará la oportunidad de tener un día más productivo y organizado.



2. Haz sonreír a un amigo tuyo

Una excelente manera de darle un impulso a tu día es hacer sonreír a un amigo tuyo. Envíeles un mensaje de texto y pregúnteles cómo están o envíeles un video divertido en línea. Esto le ayudará a sentirse más equilibrado – s ee aquí

3. Limpia un poco

Un área despejada equivale a una mente despejada . Reserve

algo de tiempo, incluso si son solo 5 minutos por día para limpiar su entorno. Te tranquilizará.

4. Haga una entrada en el diario

Escribir las cosas puede ayudarlo a procesar sus sentimientos y emociones. Reserve tiempo todos los días para escribirlos. Te sentirás mejor al instante.

5. Sonríe a la primera persona que veas

No subestimes lo poderosa que puede ser una sonrisa. No te importa nada. Sin embargo, puede alegrarle el día a una persona y dejarle también una sensación cálida.

6. Sal a caminar

Si se siente preocupado o estresado, dar un paseo corto le dará un impulso a su estado de ánimo y también le ayudará a calmarse.

7. Mire algunas fotos antiguas

Mirar fotos antiguas es la mejor manera de mejorar tu estado de ánimo. Te sentirás nostálgico y traerás recuerdos también.

8. Lava un poco de ropa

Puede ser bastante fácil posponer el lavado de la ropa, pero la sensación que se obtiene al hacer algo es mucho mejor para su estado de ánimo que la sensación negativa de procrastinar.

9. Escuche música

Escuchar música puede reducir la ansiedad y aumentar la felicidad . Ponga uno de sus álbumes favoritos y pronto estará bailando, sonriendo y tarareando.

10. Enciende una vela

El parpadeo y el olor de la llama de una vela encendida pueden

ayudarlo a relajarse. Las velas perfumadas que contienen aceites esenciales también pueden ayudar a inducir un sueño de alta calidad.

11. Consuma al menos una comida saludable

Puede ser tentador comer bocadillos poco saludables, pero tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán si comes una comida saludable al menos con verduras y frutas a diario.

12. Haz algo bueno por alguien

Ya sea que le regale a alguien un libro que ya no necesite o pasee al perro de alguien, los actos pequeños y amables realmente pueden ayudarlo a sentirse mucho más positivo.

13. Lave sus platos antes de acostarse.

Lavar los platos antes de acostarse o después de comer suele ser lo último que desea hacer. Sin embargo, adquirir el hábito de hacer esto hará que la mañana siguiente sea mucho más agradable.

14. Ponte tu atuendo favorito

Incluso si vas a estar en casa todo el día, cuando te pongas tu ropa favorita, tu estado de ánimo mejorará instantáneamente y te hará sentir listo para comenzar el día.

15. Asegúrese de dormir lo suficiente cada noche

La mayoría de las personas necesitan alrededor de 8 horas de sueño por día para renovar y reparar sus cuerpos, así que asegúrese de dormir lo suficiente para despertarse sintiéndose con energía y renovado.