



Jutro za vas može biti ili kaotično ili mirno, ovisno o tome kako započinjete dan. Većina nas se nalazi negdje između kaosa i mira, ali da bi dan počeli na ugodan način razmislite o slijedećim prijedlozima za miran početak dana.

Probudite svoja osjetila – Spavaću sobu ispunite umirujućim svjetlom, omiljenim bojama, mirisima i muzikom.

Protegnite se kao mačka – Protezanje je izvrstan način da se razbudite, rastegnute mišiće i povećate fleksibilnost. Protegnite se poput mačke koja se je upravo probudila i rasteže si leđa, a zatim protegnite i ruke i noge. Lagano ustanite, duboko udahnite, protegnite se i izdahnite.

Meditirajte – Započnite dan meditacijom. Ispunite se mirom, ljubavlju i pozitivnom energijom.

Vježbajte – Probudite metabolizam i energizirajte se. Jutarnje vježbanje pokazuje da se dobro osjećate u svojoj koži i da vodite brigu o svojem zdravlju.

Uživajte u vodenoj masaži – Istuširajte se kako biste očistili tijelo i probudili um. Potpuno se prepustite užitku koji vam pružaju topla voda i mirisna sapunica.

Obećajte si nešto – Nakon buđenja razmislite o nečemu što ćete taj dan učiniti samo za sebe.

Doručujte zdravo – Napravite si voćni shake ili doručujte voće koje će vam dati energiju i osjećaj lakoće u želucu. S poletom ćete započeti novi dan.

Niste jutarnji tip – Ne volite rano ustajati, a još manje odmah se baciti na posao. Rješenje za vas može biti lista stvari koje trebate napraviti na početku dana, a koju ste sastavili dan ranije. Nećete morati razmišljati što trebate učiniti, već samo slijediti listu i označavati učinjeno.

Oraspoložite se muzikom – Uključite radio s vašom omiljenom radijskom stanicom ili stavite CD koji vam uvijek podiže raspoloženje i s pjesmom započnite novi dan.

Dubravka Gec Alapić

Svijet-zdravlja.hr