



Gael Lindenfield, psihoterapeutkinja i autorica knjige *Self Esteem* (Samopouzdanje), vjeruje kako je proljeće vrijeme da se približimo svom karakteru. "Mi ne ostajemo statični. Neki dijelovi nas umiru, drugi se bude i obnavljaju, kao i kod svih živih bića", kaže Gael. "Proljeće je dobro vrijeme i za rješavanje neželjenih osobina, kao što je npr. letargija koju zapravo ne želimo", kaže ona.

Proljeće je vrijeme za jačanje onoga što nas čini da se osjećamo dobro i uzbuđeno, a spoznaja da naši potencijali rastu osnažuje automatski i naše samopouzdanje. Evo, nekoliko savjeta kako pokrenuti uspavanu životnu energiju.

1. Upoznajte nove ljude

Ukoliko se osvrnete oko sebe vidjet ćete da je mnogo prilika za upoznavanje novih ljudi. Možete posjetiti izložbe, predavanja, premijere; na svima ćete sresti zanimljive osobe oba spola.

2. Izadite u prirodu

Izvadite iz spremišta bicikl, lopte i reket; oprašite ih i krenite vikendom u prirodu, sa društvom ili sami da steknete kondiciju, povratite liniju, "napunite baterije". Boravak na svježem zraku unijeti će optimizam u vaše razmišljanje.

3. Smanjite televiziju, internet i novine

Crna kronika, depresivne vijesti i bombastični naslovi zaokupit će vaš um mračnim mislima o temama na koje ionako ne možete previše utjecati. Međutim, ono na što možete utjecati je vaš životni stav; učinite ga pozitivnim i aktivnim.

4. Družite se s prijateljima

Tijekom zimskih mjeseci niste imali dovoljno vremena da se vidate sa prijateljima, ali zato prvi topli proljetni dani pozivaju na druženje na gradskim terasama, bezbrižno čavrljanje na suncu i uživanje u sitnim životnim radostima.

5. Pronađite inspiraciju

Oduvijek ste htjeli upisati tečaj slikanja, pisanja ili informatike; možda je proljeće najbolje vrijeme za to. Osim što ćete steći nova znanja i vještine, upoznat ćete nove ljude i nove ideje.

6. Proljeće vas zove

Proljeće je doba puno obećanja, nadanja i mogućnost. Iskoristite ih!

7. Vrijeme zaljublivanja

I ne zaboravite, proljeće je vrijeme za rađanje novih ljubavi. Osvrnite se možda netko gleda baš vas...

PsychologyToday.com

