

5 Τρόποι Ευεξίας

Έρευνες από όλο τον κόσμο δείχνουν ότι μπορείτε να αυξήσετε την ευεξία και την ευτυχία σας κάνοντας πέντε απλά πράγματα ως μέρος της ημέρας σας: να συνδέεστε, να είστε ενεργοί, να συνεχίζετε να μαθαίνετε, να έχετε επίγνωση του περιγυρού σας και να βοηθάτε άλλους ανθρώπους. Κάνοντας τις πέντε αυτές δραστηριότητες μπορείτε να αντιμετωπίσετε καλύτερα το στρες και να ζήσετε περισσότερα χρόνια, πιο χαρούμενα κι υγιέστερα, με τρόπους που είναι καλοί για εσάς και για τους άλλους! Έτσι, ανεξάρτητα από το πόσο καλά, νέοι ή ηλικιωμένοι είστε, ο κάθε ένας μας μπορεί να ευεργετηθεί αν προσπαθήσει να δοκιμάσει τους 5 Τρόπους Ευεξίας. Κάντε τους στην εργασία, στο σπίτι ή στο σχολείο. Δεν κοστίζει τίποτα και είναι πολύ πιο εύκολο απ' ό,τι νομίζετε! Ορίστε ορισμένες ιδέες για να ξεκινήσετε:



Συνδεθείτε



Συνδεθείτε με ανθρώπους γύρω σας: με την οικογένειά σας, με γείτονες ή με ανθρώπους που συναντάτε, στην εργασία, στο σχολείο ή στα μαγαζιά. Σκεφθείτε αυτές τις κοινωνικές διασυνδέσεις ως σημαντικές στη ζωή σας και αφιερώστε χρόνο να τις καλλιεργήσετε. Οικοδομώντας τις σχέσεις αυτές θα υποστηρίξουν και ενδυναμώσουν την καθημερινότητά σας.



Να είστε Ενεργοί



Κρατάτε το μυαλό και το σώμα σας ενεργά. Βγείτε έξω από το σπίτι σας ή πηγαίνετε ένα περίπατο ή τρέξτε. Αθληθείτε, χορέψτε, κάντε ποδήλατο ή λίγη κηπουρική. Βρείτε κάτι που σας ευχαριστεί και κάντε το συχνά. Η εξάσκηση σας κάνει να αισθάνεστε καλά και βοηθά να καθαρίζει το μυαλό σας.



Συνεχίζετε να Μαθαίνετε



Δοκιμάστε κάτι καινούργιο ή ανακαλύψτε πάλι ένα παλιό χόμπι. Μάθετε να ράβετε, να διαβάσετε ένα καινούργιο βιβλίο, να ακούτε ένα ραδιοφωνικό πρόγραμμα ή να αναλάβετε ένα νέο ρόλο στην εργασία. Μάθετε να παίζετε ένα μουσικό όργανο ή να κάνετε μαθήματα ηλ. υπολογιστών. Η μάθηση μπορεί να είναι διασκεδαστική. Μπορεί να σας προσφέρει ένα αίσθημα επιτεύγματος και να δυναμώσει την αυτοπεποίθησή σας.



Έχετε Επίγνωση



Έχετε επίγνωση του κόσμου γύρω σας: όπως κάνετε τις καθημερινές δραστηριότητές σας παρατηρείτε την αλλαγή των εποχών και τα όμορφα αξιοθέατα, τις μυρωδιές και τους ήχους. Παρατηρείτε πώς αισθάνεστε. Δοκιμάστε αυτά όταν περπατάτε, τρώτε μεσημεριανό ή περιμένετε το τρένο. Με το να έχετε επίγνωση του 'εδώ και τώρα' μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε ήρεμοι και να σας μειώσει το στρες.



Βοηθάτε Άλλους Ανθρώπους



Κάντε κάτι καλό για ένα φίλο ή για ένα ξένο. Ευχαριστήστε κάποιον άνθρωπο, χαμογελάστε ή πείτε ένα γεια. Αφιερώστε μέρος του χρόνου σας σε μια κοινοτική ομάδα ή βοηθήστε ένα γείτονα. Βοηθώντας άλλους ανθρώπους σας δίνει την αίσθηση του σκοπού και του που ανήκετε, οικοδομείτε φιλίες και κάνει την κοινότητά σας καλύτερο μέρος να ζει κάποιος.