

Kako produžiti pozitivne učinke godišnjeg odmora?!

Iako su godišnji odmori završeni, nitko nam ne može oduzeti uspomene, osmjehe i lijepa druženja koja smo iskusili! Ove godine budimo malo mudrije i priuštimo si godišnji odmor svaki dan!

Nakon godišnjeg odmora vratili smo se kući odmoreni, preplanuli i puni svježih ideja. No, prečesto već s prvim radnim ponedjeljkom naš entuzijazam počne lagano padati. Mora li biti tako? Nipošto, a evo i nekoliko ideja kako što duže zadržati ljetno stanje uma.

Godišnji odmor je prijeko potreban kako bi napunili baterije, to nije luksuz, to je apsolutna potreba. Ukoliko si ne dozvolimo odmor, gubimo na produktivnosti, pada nam raspoloženje, manje smo učinkoviti na poslu i u socijalnim odnosima, a i tijelo nas ne služi u punoj snazi. Već je svima poznato da je kontinuirana izloženost stresu pokretač mnogih bolesti.

Uopće nije važno gdje odmarate, važno je da odmor uključuje odmak od svakodnevne rutine, pauzu za opuštanje i zadovoljenje naših najdubljih potreba. Možemo otići na najljepše plaže na svijetu, ali ako s našom prtljagom nosimo probleme i izazove s posla, nećemo se u potpunosti opustiti. Odmor zahtijeva zaustavljanje rutine: moramo si dozvoliti taj prijeko potreban odmak.

Također, godišnji odmor je idealno vrijeme i za promisliti o određenim stvarima i potrebnim promjenama. Malo je vjerojatno da ćemo ostaviti baš sve iza nas i odlučiti se za život u izolaciji, no ono što možemo je stvarno uvesti određene male promjene u svakodnevnu rutinu koje će podići kvalitetu naših života. Te male promjene nisu nam nepoznanica, jer to su sastavni dijelovi naših godišnjih odmora koje ćemo sada naučiti prakticirati i izvan godišnjih odmora.

Koje promjene uvesti?

Cijenimo i budimo zahvalni na svemu što imamo kao i na mjestu na kojem se trenutno nalazimo. Svaki dan donosi nam mnogo događanja, a na nama je da lijepo događaje počnemo više i češće primjećivati. Fina kava, parfem koji miriše na ljetno, lijepa gesta kolega ili omiljeni ruž koji nam uvijek podigne raspoloženje: sve su to na

oko trivijalni detalji, no njihova svakodnevna prisutnost (ali uz osvještavanje istih) pozitivno će utjecati na smanjenje stresa, na bolje emocije, na ljepši dan.

Održavajmo našu fizičku spremu. Fizički trening ne isključuje i mentalni trening. Zdravi um obitava u zdravom tijelu. Na odmoru se krećemo, hodamo, plivamo. Potrebno je malo vremena, a promjena može biti velika. Zadržimo ljetnu aktivnost kroz cijelu godinu!

Iskoristimo ljetne blagodati: jedimo mnogo voća i povrća. Ljeti jedemo puno sezonskog voća i povrća bogatog vitaminima i antioksidansima što itekako utječe na naše raspoloženje i energiju! Zadržimo ovu naviku uživanja u sezonskoj hrani kad god je moguće.

Blistava koža i nakon ljeta

Većinom volmo izgled svoje kože nakon ljeta, čak i ako se nismo puno izlagali suncu koža je pokupila onaj blistavi sjaj i toplinu koju nam pruža sunce.

Blistav sjaj i hidratacija. Nakon ljeta koža treba jaču hidrataciju. Avon True trostruki eliksir za lice ima 3 djelovanja u samo jednom nanosu. Osim što vitamin E obnavlja prirodnu razinu hidratacije kože, arganovo ulje i antioksidansi učvršćuju i obnavljaju elastičnost kože te umanjuju vidljivost tankih linija. Prije nanošenja protresi bočicu, zagrij 3-5 kapljica ulja među dlanovima i nježno umasiraj na kožu lica. Zastani na tren, duboko udahni i osjeti miris prirode. Osim što ćeš se malo opustiti, koža će izgledati zdravo i mladenački blistavo.

Maria Santini, make-up artist and mag. psych.

Avon Beauty Trener

www.avon.hr