

Mali rituali koji će vas opustiti ovih uskrsnih blagdana

Uobičajenu strku i stres oko priprema za doček Uskrsa zamijenite alternativama za opuštanje, poslužite radost i uživajte u trenutku. Švedski skintech brand FOREO savjetuje kako se pripremiti za ovaj Uskrs kako biste postigli i zadržali unutarnji mir

Uskrs je pred vratima, a vi ste neispavani, anksiozni, radite više nego inače i obaveze se samo gomilaju? Na sreću, postoji mnogo načina koji vam mogu vratiti osjećaj smirenosti, a za njih nije potrebno izdvojiti pozamašan dio plaće pa čak niti napustiti dom. U stvari, jedan od najboljih načina opuštanja potpuno je besplatan! Sve što trebate vaša su pluća, dah i 10 minuta vremena za sebe.

Dišite duboko: Vježbe kontroliranog disanja mogu pomoći održavanju uma i tijela u formi, a uz to potiču osjećaj smirenosti i opuštenosti te oslobađaju od stresa. Također, mnogi stručnjaci potiču korištenje daha kao sredstva za povećanje svijesti i pomnosti (eng. mindfulness). Jedna od poznatijih tehnika 4-7-8 temelji se na indijskoj tehnici disanja pranajami, a sastoji se od tri faze. Prva faza traje četiri, druga sedam, a treća osam sekundi, po čemu je i dobila ime. Postupak je jednostavan: Sjednite ili legnite na krevet, postavite vrh jezika na nepce tako da dodiruje gornje zube. Zatvorite usta i udišite kroz nos dok u sebi odbrojavate četiri sekunde. Zadržite dah u trajanju od sedam sekundi. Polako izdišite kroz usta tijekom osam sekundi. Tehniku disanja upotrijebite UFO pametnom maskom za lice kako biste stvorili pravi spa ugođaj poput onog u najluksuznijim beauty salonima. Na samom početku tretmana FOREO For You aplikacija pustit će umirujuću glazbu uz koju će vaše misli otploviti daleko od briga, a Green Tea maska za lice umirit će kožu izloženu stresu uz pomoć jednog od najsnažnijih antioksidansa majke prirode – zelenim čajem. Upravo ta kombinacija dat će vašoj koži zdrav i prirodan sjaj, a vas će napuniti pozitivnom energijom koju će svi primijetiti.

Pisanice obojite prirodnim sastojcima: Za bojenje jaja na prirodan način potrebno vam je nekoliko posuda, voda, malo alkoholnog octa i sastojci iz prirode: luk za smeđu boju, kurkuma za žutu, cikla za crvenu, te peršin za zelenu. Ako vam to djeluje prezahtjevno, uzmite flomaster i ukasite pisanice motivima koje ćete sami osmisliti i oslobodite umjetnika u sebi! Natječite se s ukućanima u ovoj kreativnoj izradi, a najbolja pisanica dobiva masažu kao nagradu.

Poslužite radost: Da bi uskršnji stol bio potpun nisu važne namirnice ni sati provedeni u pripremi jela. Veselite se malim stvarima, jer radost je jedini sastojak koji vam zaista treba. Zagrlite bližnje i smijte se skupa, a ako su pak daleko, iznenadite ih video pozivom koji će im izvući osmijeh na lice. Servirajte radost kao vaš ovogodišnji specijalitet s potpisom i nesebično podijelite recept svima. Sigurni smo da ćete im zasladiti dan!

Uživajte u trenutku: Život se događa upravo sada, dok čitate knjigu, putujete na posao, pospremate sobu. Skriva se u malim stvarima kojima se samo trebamo prepustiti i doživjeti ih, jedno po jedno. Ovog Uskrsa osvijestite ono za što inače nemate vremena. Uživajte u naizgled nebitnim trenucima, pronađite unutarnji mir i pobrinite se da vam dane ispune ljudi i događaji koji vas čine sretnima. Probudite dječju znatiželju u sebi, otvorite oči i najvažnije - posvetite se drugima, ali pritom nemojte zaboraviti na sebe.

#ostanidoma i potražite proizvode online na www.foreo.com.