Indiferent de situația grea în care te afli, atitudinea pe care o ai față de ceea ce se întâmplă te poate salva sau te poate adânci în depresie. Este adevărat că apariția pandemiei a generat diverse probleme financiare, care, probabil, te afectează, îți provoacă anxietate și îți alimentează teama din cauza viitorului incert. Însă nu este cazul să disperi. Există mereu o cale de a depăși vremurile grele, iar cea mai la îndemână soluție este alegerea de a fi optimist. Află, în continuare, de ce!

A fi optimist nu înseamnă să devii visător și să crezi totul se schimbă rapid în bine pentru că gândești pozitiv, ci constă, mai degrabă, în acceptarea realității și în a te focusa pe ceea ce este bun în viața ta și pe ceea ce poți face mai bine în continuare.

Fiind practic o alegere, optimismul are o serie de efecte, în special asupra sănătății tale. Este dovedit științific că păstrarea unei atitudini pozitive întărește sistemul imunitar, înlătură stresul și reduce semnificativ riscul apariției unor boli cardiovasculare. În plus, ajută psihicul, te ține departe de depresie și crește speranța de viață.

Așadar, pe timp de pandemie, să fii optimist este mai important ca oricând. Trebuie doar să deprinzi câteva obiceiuri care favorizează starea de bine.

Iată 4 metode prin care îți poți menține optimismul!

- **Zâmbește, chiar și forțat**

Acest gest, atât de simplu, are un impact fantastic asupra stării tale de spirit. Chiar dacă nu ai niciun motiv, forțează-te să zâmbești și o să vezi efectele benefice în scurt timp. Deoarece este stimulată eliberarea de endorfine, te vei simți mai relaxat și mai fericit și, practic, mai optimist.

Așa că zâmbește , chiar și când nu simți, și vei depăși momentele grele cu mai multă încredere.

- **Conectează-te la natură**

O plimbare în parc, un picnic în pădure sau o drumeție reprezintă o formă de terapie, cu efecte atât asupra corpului, cât și asupra psihicului. De aceea, atunci când vrei să îți schimbi rapid starea de spirit și să privești viața cu mai mult entuziasm, încalță-te comod și desfășoară o activitate fizică în natură. Studiile arată că timpul petrecut în aer liber, în special pe munte, alungă anxietatea, diminuează stresul și te face să ai mai multă vitalitate.

- **Îndeplinește-ți visurile, oricât de mici ar fi**

Până la atingerea unui țel mare, îndeplinirea mai multor visuri mici îți va da mult mai mult entuziasm decât ai fi crezut. Astfel, pentru că vei te bucura mai des, datorită rezultatelor obținute fie la locul de muncă, fie în viața privată, vei reuși să îți alimentezi starea de bine și, implicit, să devii mai optimist.

- **Oferă-ți o doză de distracție**

O altă sursă de optimism este buna dispoziție, care te ajută să treci mai ușor peste momentele dificile. Așa că, atunci când simți nevoia, o poți întreține cu puțină distracție alături de prieteni sau chiar singur acasă, ascultând muzica preferată, umărind cele mai noi seriale sau trăind adrenalina câștigului pe CAZINOZ.ro și o să observi cât de încrezător o să privești viitorul. Totul este să îți găsești o ocupație și să nu pierzi vremea plângându-ți de milă.

Așadar, aplică aceste metode și vei depăși perioada incertă de pandemie cu zâmbetul pe buze. Odată devenite obiceiuri, trucurile de mai sus te vor ajuta să fii mai optimist, pentru că, doar astfel, vei putea să faci alegeri potrivite pentru tine, chiar și în timpul unei crize.