



5 Wege, um Ihre Stimmung in diesem Herbst zu verbessern

Wie fühlen Sie sich? Wenn wir in den Herbst absteigen und die Tage ein wenig kürzer werden, ist es üblich, dass diese vom Sommer angeheizten Endorphine nachlassen. Wenn Sie in den dunkleren Monaten zu einer schlechten Stimmung neigen, kann diese Jahreszeit eine Herausforderung darstellen, aber zum Glück gibt es eine Fülle von Praktiken, die wir anwenden können, um uns selbst zu helfen. Von der Art und Weise, wie wir atmen, über die Art und Weise, wie wir essen und sogar wie wir denken, kann alles, was wir den ganzen Tag beschäftigen, einen großen Einfluss auf unsere Stimmung haben. Egal, ob …



Wie fühlen Sie sich? Wenn wir in den Herbst absteigen und die Tage ein wenig kürzer werden, ist es üblich, dass diese vom Sommer angeheizten Endorphine nachlassen. Wenn Sie in den

dunkleren Monaten zu einer schlechten Stimmung neigen, kann diese Jahreszeit eine Herausforderung darstellen, aber zum Glück gibt es eine Fülle von Praktiken, die wir anwenden können, um uns selbst zu helfen. Von der Art und Weise, wie wir atmen, über die Art und Weise, wie wir essen und sogar wie wir denken, kann alles, was wir den ganzen Tag beschäftigen, einen großen Einfluss auf unsere Stimmung haben. Egal, ob Sie Ihre Stimmung heben möchten, um Ihr Wohlbefinden im Herbst und Winter zu unterstützen, oder einfach nur Ihr Glück optimieren möchten, lesen Sie weiter für fünf Möglichkeiten, um Ihre Stimmung noch heute zu steigern!

Was steuert unsere Stimmungslage?

Bevor wir eintauchen, ist es nützlich, genau zu überlegen, was unsere Gefühle steuert. Natürlich ist dies überhaupt kein medizinischer Rat, und wenn Sie an schweren Depressionen oder Angstzuständen leiden, ist es wichtig, sich an einen Arzt zu wenden und Unterstützung zu erhalten. Wenn Sie jedoch neugierig sind, was Ihre Stimmung im Alltag beeinflusst, gibt es drei Hauptakteure; Noradrenalin, Dopamin und Serotonin. Das empfindliche Gleichgewicht dieser drei Neurotransmitter hilft uns, uns energiegeladen, glücklich und ruhig zu fühlen. Wenn einer dieser chemischen Botenstoffe ein wenig verloren geht, können wir Stimmungsschwankungen oder Angstzustände erfahren. Zu wissen, dass diese drei Aspekte der Schlüssel zu einer ausgeglichenen Stimmung sind, kann uns eine klarere Vorstellung davon geben, wie wir durch einfaches Nachfragen die Stimmung steigern können. ‚Was kann ich tun, um Dopamin zu steigern?‘; ‚Was hilft, Serotonin zu erhöhen?‘; oder ‚Wie kann ich mein Noradrenalin steigern?‘ Die Antwort? Lesen Sie weiter, um sie mit einfachen täglichen Praktiken und einfachen Selbstpflegemethoden zu entdecken:

Möglichkeiten für mehr Lichteinfall und Sonnenschein

Es gibt einen Grund, warum wir uns im Sommer oft erhaben

fühlen, und vieles davon hat mit der Menge an Sonnenlicht zu tun, der wir ausgesetzt sind. Die meisten von uns neigen zu der Annahme, dass uns Sonnenlicht Vitamin D und ein bisschen Bräune gibt.... Aber die Wahrheit ist, dass Sonnenlicht SO viel mehr für uns tut, es hilft uns, Kohlenhydrate effizienter zu verstoffwechseln und hat einen großen Einfluss auf die Stimmung. Der Schlüssel zur Verwendung von Sonnenlicht, um Ihre Stimmung zu verbessern, besteht darin, morgens, kurz nach dem Aufwachen, eine große Dosis davon zu sich zu nehmen. Die Forschung zeigt, dass wir, wenn wir morgens ins natürliche Sonnenlicht gehen, einen Schub an Dopamin erhalten, und Dopamin ist ein Neurotransmitter, der uns hilft, uns motiviert und fit für den Tag zu fühlen. Je später wir diesen Dopamin-Hit durch Sonnenlicht bekommen (dh wenn wir die Schlummertaste drücken oder einfach nicht nach draußen gehen), desto wahrscheinlicher werden wir uns für den Rest des Tages niedergeschlagen und benommen fühlen. Um Ihre Stimmung mit Sonnenlicht zu verbessern, gehen Sie einfach nach dem Aufwachen so schnell wie möglich nach draußen, vielleicht während Sie Ihre morgendliche Tasse trinken (Link entfernt) oder indem du deine . nimmst Tagebuch schreiben oder Meditation draußen üben. Wenn Sie viel Zeit in Innenräumen verbringen, lohnt es sich auch, in einen Leuchtkasten zu investieren, um Sie durch die dunkleren Monate zu bringen.

Einfache Möglichkeiten, um mehr Bewegung in Ihren Tag zu bringen

Bewegung hilft, Noradrenalin und Dopamin gezielt zu steigern, was einer der Gründe ist, warum wir uns nach einem Lauf oder einer dynamischen Yogastunde so gut fühlen. Bewegung ist

auch eines der Dinge, die wir vergessen können, wenn es draußen kalt und regnerisch ist. Die Sache ist die, wenn das Wetter am grauen und tristen ist, ist es wichtig, diese stimmungsaufhellenden Chemikalien in unserem Gehirn zu erhöhen, aber das bedeutet nicht, dass wir stundenlang wandern oder kilometerweit joggen müssen. Untersuchungen zur Entwicklung des Menschen im Einklang mit den Jahreszeiten zufolge ist der Sommer eine Zeit, in der wir am besten für lange Spaziergänge und Bewegung im Freien geeignet sind, während es im Herbst eher darum geht, Bewegung und Ruhe auszubalancieren. Für uns bedeutet dies heute, dass wir zwar versucht sind, uns auf dem Sofa unter einer warmen Wolldecke, Wir profitieren davon, zuerst nach draußen zu gehen, um sich zu bewegen, oder Ihren örtlichen Yoga-Kurs für eine Stunde Bewegung und Atmung zu besuchen. Schlüpfen Sie in Ihren Pullover aus Bio-Baumwolle und schenken Sie sich einen Morgenspaziergang oder packen Sie Ihr Yoga-Kit-Tasche und gehen zum Unterricht.... Dann können Sie sich zurücklehnen und danach besser gelaunt entspannen.

Lebensmittel, die bei Konzentration und Gehirnfokus helfen

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die einen zutiefst positiven Einfluss auf unseren Geist haben können, und während eine große Tüte Süßigkeiten Ihnen einen sofortigen Schub geben kann, ist das nicht das, was ich meine.... Nahrungsmittel haben einen direkten Einfluss auf die Kommunikationsfähigkeit unserer Zellen und einen großen Einfluss auf die Gehirnfunktion. Wenn es um Essen und Stimmung geht, sind bestimmte Lebensmittel wie Truthahn, Lachs, Nüsse und Samen sowie Ananas alle reich an Tryptophan, das dann in Serotonin umgewandelt wird. Serotonin ist der Neurotransmitter, der uns hilft, uns ruhig, entspannt und glücklich zu fühlen, also sind dies großartige Lebensmittel, die Sie in Ihr Abendessen aufnehmen können. In Bezug auf Nahrungsergänzungsmittel gibt es viele Beweise dafür, dass Omega-3-Fettsäuren und Fischöle wie Krill auch unglaublich effektiv sein können, um die Stimmung zu heben.

Probieren Sie einige der stimmungsausgleichenden und adaptogenen Kräuter aus, die bei Yogamatters erhältlich sind:

Definiere deinen Dharma: Finde einen neuen Sinn für deine Bestimmung

Es ist wichtig, morgens einen Grund zum Aufstehen zu haben, aber wenn Sie in der Stimmungsabteilung zusätzliche Hilfe benötigen, ist eine echte Zielstrebigkeit der Schlüssel. In Japan ist diese Zielstrebigkeit bekannt als *ikigai*, was übersetzt „Grund des Seins“ bedeutet. Es ist wichtig zu beachten, dass dieser „Grund des Seins“ definitiv nicht Ihr Job oder Beruf sein muss; es ist einfach etwas, das dir wichtig ist und dir einen Sinn in der Welt gibt, wie zum Beispiel dein eigenes Essen anzubauen, zu deiner Gemeinschaft beizutragen oder eine Familie zu versorgen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Ihr Dharma ist, verwenden Sie (Link entfernt) eine Liste mit Dingen aufzuschreiben, die du gerne tust, eine Liste mit Dingen, von denen du weißt, dass du sie gut kannst, und eine Liste mit Dingen, von denen die Welt mehr braucht; Gibt es einen Aspekt in diesen Listen, der miteinander verknüpft ist? Wenn Sie beispielsweise gerne Rezepte erstellen, gut kochen können und der Meinung sind, dass die Welt wissen muss, wie man sich gesünder ernährt, liegt Ihr Ziel vielleicht in der Ernährung oder der Rezepterstellung.

Nehmen Sie den Wechsel der Jahreszeiten an: Der Kälte trotzen

Es ist zwar wichtig, sich warm zu halten, wenn du bei kaltem Wetter lange Zeit im Freien verbringst, aber ein kurzer Sprung in eine kalte Dusche kann tatsächlich dazu beitragen, die Stimmung deutlich zu heben. Wenn wir uns ein paar Sekunden

kaltes Wasser unter der Dusche gönnen, erhöht dies das Noradrenalin und steigert unsere Energie und Stimmung. Verwenden Sie für einen zusätzlichen Schub die (Link entfernt), da der Duft bei Motivation und Stimmung helfen soll. Wenn Sie dazu neigen, sich ängstlich und niedergeschlagen zu fühlen, ist dies eine großartige Möglichkeit, Sie aus dem „Festgefahren“ herauszuholen. Es ist auch als „hormetischer Stressor“ bekannt, was bedeutet, dass es eine „gute“ Art von Stress ist, die uns helfen kann, widerstandsfähiger zu werden .

Zusätzlich zu diesen Tipps können Sie Ihre Stimmung mit Selbstpflegeprodukten wie dem (Link entfernt) und der Happy Vibes Diffusoröle von *Tisserand*. Oder versuchen Sie es mit Beleuchtung und Aery Aromatherapie Happy Space Kerze, um die Energie Ihres Hauses zu verschieben.

Wie halten Sie Ihre Stimmung im Herbst und Winter gehoben?

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki