

## 7 senzills trucs per començar el dia de bon humor



Us costa llevar-vos? Odieu aquell moment en què us sona l'alarma del mòbil? Avui us portem alguns trucs per millorar el vostre humor de bon matí:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

### Versió sense playbuzz

#### Esmorza en un lloc il·luminós

Sí, de vegades quan ens acabem de llevar, odiem estar en una sala il·luminada, però segons els experts, la llum, sobretot la del sol, millora el nostre humor. I no només això, si a més a més mengem en una habitació on hi hagi alguna flor, la sensació de benestar encara és més gran, segons una investigació duta a terme per Nancy Etcoff, de l'Escola Mèdia de Harvard.

#### Pren suc de taronja natural

La taronja, a més d'aportar-nos vitamina C i minerals com potassi i magnesi, també ens dóna



---

energia. Un estudi d'investigadors brasilers va demostrar que les persones que es bevien un suc de taronja per esmorzar, sentien menys ansietat i estaven més relaxats que aquells que no ho feien.

#### Fes exercici

Fer esport redueix molt els nivells d'estrès i a més és beneficiós per la nostra salut. No cal passar-se el dia fent exercici, anar a caminar una hora o sortir a córrer 30 minuts ja millora de manera considerable el nostre benestar.

#### Pensa en alguna cosa positiva

Quan estiguis esmorçant, per exemple, pensa en una de les coses positives que t'esperen durant el dia. Visualitzar aquest tipus de situacions et reconfortarà i farà que començar el matí sigui menys dur.

#### Escolta música

Són molts els estudis científics que han comprovat que escoltar la música que ens agrada millora el nostre estat d'ànim. Si no saps quina cançó posar-te, et recomanem Viva la Vida de Coldplay o Wake Me Up d'Avicii, dos temes que pel seu ritme i la seva lletra aconseguen motivar-nos, segons una investigació del psicòleg David M. Greenberg.

#### Abraça a algú

Abraçar a algú o mostrar-li el teu afecte, ajuda a reduir el ritme cardíac i també a reduir el cortisol, l'hormona de l'estrès. Per tant, fer-ho t'ajudarà a relaxar-te.

#### Deixa el mòbil de banda

Estar exposats massa estona a les pantalles i pendents de les notificacions augmenta els nivells d'estrès. Així doncs, mentre esmorzis, mantingues el mòbil i els dispositius electrònics allunyats i dedicat temps a tu mateix/a.