



# Trucs per acabar amb el mal humor

[inici centrareport] Tots tenim dies dolents en què ens despertem de mal humor. És natural, però a ningú li agrada estar així. Per això et compartim uns consells de *Poosh* que t'ajudaran fer-li front.

## 1. Surt a passejar

**Moure't i estar a l'aire lliure t'ajudrà a sentir millor.** Si ho fas acompanyada d'un/a amic/ga encara pot ser més efectiu, ja que **el riure és el millor antídote contra el mal humor.**

## 2. Escriu un diari

Si prefereixes estar sol/a, pots **escriure en un diari les coses bones que t'han passat en les últimes 24 h o les coses de la teva vida per les que estàs agraït/da.** Això et farà sentir millor immediatament.

## 3. Balla

Si t'has llevat de mal humor, **posa't la teva cançó preferida a tot volum i dona-ho tot.** Et farà sentir empoderat/da, viu/va i alliberat/da.

## 4. Cuida't

Ves al teu restaurant preferit, prepara't una banyera relaxant, compra un vestit nou, fes-te una sessió de skincare... **Dona't tot l'amor que necessites.**

## 5. Practica la visualització

Si res de l'anterior et funciona, **tanca els ulls i imagina't gaudint d'un dia ideal.** Com més detalls recreïs, millor. El teu cervell t'ho agrairà.

[fincentrareport]