

Umore basso

Di Sabina Moro

Oggi vediamo insieme alcune strategie per riuscire innalzare l'umore



“Quello che mi ha sorpreso di più degli uomini dell’occidente è che perdono la salute per fare i soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute. Pensano tanto al futuro che dimenticano di vivere il presente in tale maniera che non riescono a vivere, né il presente né il futuro. Vivono come se non dovessero morire mai e muoiono come se non avessero mai vissuto”.

Mi colpisce molto questa frase del Dalai Lama in quando spesso ci si preoccupa di quello che potrebbe essere senza soffermarsi sul presente al fine di renderlo ricco, soddisfacente e degno di essere vissuto. Quando ci accorgiamo che la nostra quotidianità non rispecchia i nostri valori e il nostro umore è basso, per evitare di peggiorare la situazione e avere rimpianti, possiamo mettere in atto alcuni accorgimenti.

1. **Camminare:** Camminare e stare nella natura è un buon modo per migliorare il proprio benessere fisiologico e per ottenere rinforzi positivi dall’ambiente. Non sempre però è possibile concedersi una lunga camminata. Come possiamo fare allora? Parcheggia la macchina più lontano e fai cinque o dieci minuti a piedi prima di entrare a lavoro o arrivare a casa, es ci e passeggi all’aperto in pausa pranzo, vai in paese a piedi per svolgere le commissioni, ecc..
2. **Sorridere:** la vita non cambia se la passi sorridendo o se stai con il muso. Come diceva Charlie Chaplin “un giorno senza sorriso è un giorno perso”. I benefici del sorriso sono molteplici tra cui il rilascio di endorfine, sostanze che agiscono come antidolorifici naturali e che inducono una sensazione di calma e tranquillità;
3. **Iniziare lentamente:** Al posto di alzarti la mattina ed essere già stressato perché hai poco tempo per fare mille cose, prova ad alzarti dieci minuti prima e dedica quel tempo solo a te. Siediti al tavolo e sorseggia un buon caffè, chiuditi in bagno e fatti una bella doccia calda, dedicati alla tua beauty routine, fai due coccole con qualcuno, siediti sul divano e respira, accarezza il tuo animale domestico. E se questo non fosse possibile fermati in macchina ad ascoltare musica o vai al bar e concediti lì i tuoi dieci minuti;
4. **Fare una pausa settimanale:** Ritagliarsi anche solo poco tempo in settimana può essere effettivamente difficile. Utilizza quindi il weekend per ricaricare le energie. Organizza qualche attività piacevole che ti consenta di rilassarti, non guardare le mail del lavoro, staccati dal telefono, stai vicino alle persone che ami, non organizzare mille impegni con tempi prestabiliti, concediti di arrivare leggermente in ritardo agli appuntamenti.
5. **Fermarsi:** Le giornate sono spesso molto frenetiche, si è tenuti a correre da una parte all’altra fin dalla mattina. Quanti rientri a casa, prima di cominciare con le attività domestiche, rallenta e fermati alcuni minuti, siediti sul divano e concediti del tempo senza fare nulla.

6. Chiedere aiuto: Quando pensiamo di non avere gli strumenti adatti per gestire momenti difficili o, quando pensiamo di non conoscerci abbastanza per sapere cosa ci potrebbe far star bene, l'aiuto di un terapeuta potrebbe essere fondamentale. In un percorso infatti si potrà avere l'opportunità di valorizzare le proprie risorse, comprendere i propri punti di forza, capire le proprie preferenze e, iniziare ad indirizzare la propria vita verso ciò che è in linea con noi.

Dott.ssa Sabina Moro

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 16/10/2024 – AGGIORNATO IL 16/08/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)