***Як привести організм до ладу у весняний період***

Весна – чудовий час для нових починань. Особливо, якщо справа стосується здорового способу життя. Отож, декілька порад.

* Не ігноруйте власні потреби

Дехто не займається лікуванням хронічних хвороб, побоюючись, що це може створити дискомфорт іншим людям. Проте оберігаючи рідних від додаткових турбот, можна нашкодити власному здоров'ю. Надмірні хвилювання змушують організм стресувати, що лише зміцнює позиції хвороби, тож замість того, щоб зосереджуватись на другорядних проблемах, подумайте, що допоможе вам відчувати себе краще. Зрештою, найкращий спосіб полегшити навантаження для всіх – швидше вирішити проблему.

* Зосередьтеся на здорових звичках

Весна – прекрасна пора, щоб сконцентрувати енергію на здорових звичках. Особливо увагу варто приділити правильному харчуванню.

* Будьте чесні самі з собою

Ми можемо не зізнаватися самі собі в тому, що відчуваємо фізичний чи психологічний біль. Ймовірна причина такої поведінки – не готовність до змін, яких ви потребуєте. Проте ігнорування стресу та болю можуть лише погіршити ситуацію. Повсякчас запитуйте себе, чи дійсно робите те, що вам хочеться.

* Будьте вдячними за те, що у вас є

Хвороби часто змушують відмовитися від речей, які ми любимо. Проте не варто зациклюватися на тому, що наразі недоступне. Навпаки, варто зосередитися на позитивних емоціях. Гарний настрій, звісно, не лікує хвороби, але позитивно впливає на емоційний стан організму. В кінці дня виділіть час, щоб перерахувати кілька речей, які зробили вас щасливими сьогодні.

* Намагайтеся допомагати іншим

Зазвичай, сам процес допомоги іншій людині супроводжується позитивними емоціями. Це також відмінне нагадування про те, що ви все ще активна і позитивна частина світу. Якщо є така можливість, подумайте, як стати волонтером. Або ж можна взаємодіяти з іншими людьми, які потребують спілкування-онлайн.

* Повірте в те, що ви сильніші за хворобу

Не дозволяйте вашим хронічним хворобам захопити ваше життя. Повірте, що ви можете відчувати себе краще, та почніть концентруватися на діях, які впливають на ваше самопочуття. Запитайте своїх рідних, як ви покращуєте їхнє життя – будете здивовані! Щоразу згадуйте ці відповіді, коли важко повірити у власні сили.