

„Winterblues ade! So verwandeln Sie die kalte Jahreszeit in ein Fest“

Psychologin Kari Leibowitz gibt 4 Tipps, wie wir mit der Winterzeit besser umgehen können und Winterfrust vermeiden.

London, Vereinigtes Königreich - Jedes Jahr vor der Winterzeit hagelt es Kritik an der Zeitemstellung – doch Experten wie die Psychologin Kari Leibowitz sehen das anders. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf der Verbindung zwischen Winter, Stimmung und persönlicher Einstellung, insbesondere in den dunklen und kalten Regionen Norwegens. Sie liefert wertvolle Tipps, um dem Winterblues entgegenzuwirken und die kalte Jahreszeit positiv zu gestalten.

Leibowitz rät dazu, den Winter realistisch zu planen und bewusst weniger zu tun, um sich mehr Ruhe zu gönnen. Ein gemütlicher Einstieg in die dunkle Jahreszeit kann durch ein Abendessen bei Kerzenschein oder einen Filmabend zu Hause geschehen. Weitere Anregungen sind Indoor-Hobbys wie Musizieren oder Töpfern sowie regelmäßige Ausflüge ins Freie, denn Bewegung und frische Luft wirken wie natürliche Antidepressiva. Ihre zentrale Botschaft: Das Mindset entscheidet! Anstatt den Winter als Einschränkung zu betrachten, kann er als Zeit voller Möglichkeiten erlebt werden. Für mehr Details zu diesen Gedanken, **siehe den Artikel auf www.radioherford.de**.

Details

Ort

London, Vereinigtes Königreich

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de