

## Kristinas råd när Du behöver bli på bättre humör.

1. Har du någon att tala med?  
Oftast känns det lättare bara du får berätta vad som bekymrar dig och prata igenom problemet med någon som förstår dig, som är på samma våglängd som du själv. Du får distans till vad det nu är som du är missnöjd med.
2. Säger du vad du tycker? (Tänk bara på att du ansvarar för **hur** du säger det)  
Om du har orsak att vara arg eller sur så säg det. Kanske har du fått vänta på någon ring upp och fråga varför. Det är bättre att få veta orsaken än att kanske inbilla sig saker som sen visar sig vara helt utan grund.
3. Tar du tag i saker?  
Om du mår dåligt bara av att tänka på vad du måste göra – stryka, städa eller rensa i trädgården så börja med att fråga dig: Är detta ett måste? Gör det något om jag struntar i det här helt och hållet. (Du måste t ex inte stryka allt. Trosor, t-shirts och lakan) Om det är ett måste t ex deklarationen – så ta ett djupt andetag och ”just do it”! Du har kanske inte tid att göra allt klart just nu men sätt av tio eller fem minuter åtminstone. Det känns bra att i alla fall ha börjat med projektet och oftast fortsätter man av bra farten.
4. Du kan låtsas att du är på gott humör!  
Sträck på dig och tvinga dig att le. Det känns fånigt men är fruktansvärt effektivt. Eller titta upp i taket, sträck armarna rakt upp, le och låtsas att solen skiner.
5. Rör på dig!  
Att röra på sig är en oslagbar humörshöjare. Det viktigaste är att Du gör det som just Du mår bra av och tycker är kul. Du kan göra det ensam, med en kompis eller i större grupp. Välj en aktivitet eller kombinera flera: Ta en promenad, en simtur, en cykeltur, styrketräna, tai-chi, chi-gong, yoga, någon kampsport eller en lagsport. Det finns nästan hur mycket som helst.

Gillar du inte sport så kom ihåg att många vardagssysslor kan ge en hel del. Slopa bussen, bilen, tunnelbanan (om det inte är för långt, förstås) och promenera eller ta cykeln.

Bor du på landet? Tänk på att skotta snö, klippa gräset, rensa i trädgården, hugga och bära in veden också ger träning mm, mm. Bara fantasin sätter gränser.

**Lycka till!**