



Struggling with the colder, shorter days or just the general 'blah' feeling associated with the season? You may be experiencing the winter blues, which typically occurs during the year's darker winter months. It's more common than you think! We've rounded up four ways to help you combat the blues this winter:

Distract Yourself

Focus your thoughts on a new project that can provide you with a sense of accomplishment - learn a new language, declutter the garage, attempt a different recipe, or try clearing your mind through mediation. A great meditative technique is the 4-7-8 method: breath in through your nose for a count of four seconds, hold for seven seconds, and then exhale through your mouth for eight seconds. Repeat.

Keep Moving

An effective way to increase your physical energy and boost your mood is to move your body. Go for a walk, do a yoga stretch, shovel snow, clean the house, or try out an online fitness app. Just keep moving.

Fuel Up on the Good Things

It's especially important during the winter months to fuel up on nourishing foods, aim for 8 – 9 hours of sleep, and ensure you are getting some vitamin D. Spending time in natural light by heading outdoors bundled up, opening blinds and curtains, or just sitting closer to a window can help fend off the winter blues. Even just listening to upbeat or 'happy' music or podcasts can improve your mood.

Build a Positive Support System

Surrounding yourself with positive people (even virtually) can help you to remain emotionally and socially connected during difficult times. Communicating regularly with a trusted network of people – a close friend, family member, coworker, support group, professional, etc. - can help to act as a sounding board when life gets tough. Do not be afraid to ask for help if you need it.

Resources

- [Harvard Medical School | Seasonal blues: Should you worry?](#)
- [Happify Daily | 8 Addictive Podcasts That Will Give You a Happiness Boost](#)



Vous avez du mal avec les jours plus froids et plus courts ou simplement le sentiment général de «bla» associé à la saison? Vous pouvez être confronté au blues de l'hiver, qui survient généralement pendant les mois d'hiver les

plus sombres de l'année. C'est plus courant que vous ne le pensez! Nous avons rassemblé quatre façons de vous aider à combattre le blues cet hiver:

Distrayez-vous

Concentrez vos pensées sur un nouveau projet qui peut vous donner un sentiment d'accomplissement - apprenez une nouvelle langue, désencombrez le garage, essayez une recette différente ou essayez de vous vider l'esprit par la médiation. Une excellente technique méditative est la méthode 4-7-8: inspirez par le nez pendant quatre secondes, maintenez pendant sept secondes, puis expirez par la bouche pendant huit secondes. Répéter.

Continuez à bouger

Un moyen efficace d'augmenter votre énergie physique et de stimuler votre humeur est de bouger votre corps. Promenez-vous, faites du yoga, pelleter de la neige, nettoyez la maison ou essayez une application de fitness en ligne. Continue de bouger.

Faites le plein de bonnes choses

Il est particulièrement important pendant les mois d'hiver de faire le plein d'aliments nourrissants, de viser de 8 à 9 heures de sommeil et de s'assurer de prendre un peu de vitamine D. Passer du temps à la lumière naturelle en se dirigeant à l'extérieur emmitoufflé, en ouvrant les stores et les rideaux, ou simplement en s'asseyant plus près d'une fenêtre peut aider à repousser le blues de l'hiver. Le simple fait d'écouter de la musique ou des podcasts optimistes ou «joyeux» peut améliorer votre humeur.

Construire un système de soutien positif

S'entourer de personnes positives (même virtuellement) peut vous aider à rester connecté émotionnellement et socialement pendant les périodes difficiles. Communiquer régulièrement avec un réseau de personnes de confiance - un ami proche, un membre de la famille, un collègue, un groupe de soutien, un professionnel, etc. - peut aider à servir de caisse de résonance lorsque la vie devient difficile. N'ayez pas peur de demander de l'aide si vous en avez besoin.

Ressources

- [Harvard Medical School | Seasonal blues: Should you worry?](#)
- [Happify Daily | 8 Addictive Podcasts That Will Give You a Happiness Boost](#)

The Manion Living Well Team

www.manionwilkins.com

[Send to a Friend](#) · [View this Online](#) · [Unsubscribe](#)

Manion Wilkins: 500 – 21 Four Seasons Place, Toronto, Ontario M9B 0A5 CA