



Some people say that languish is the dominant feeling of 2021. Languish is described as a sense of stagnation and emptiness – feeling as if you are muddling through your days. While it is normal to sometimes feel this way, especially during a global pandemic, all it takes is a small shift or pivot to flourish instead. Below are a few tips to help you pivot to thrive and prosper.

Acknowledge the feeling

Identifying what and how we are feeling may help us act on making mindful changes. Knowing what to call a feeling helps us understand what it's 'made of' to better identify it if it comes up again in the future.

Look for empty buckets

Recognizing what is contributing to a feeling of languish helps us get a better sense of how we arrived at this feeling. Perhaps chores have slipped a little, we aren't speaking with friends as often, we haven't slept well or it's a combination of factors. The things contributing to a sense of emptiness can quickly become a list of buckets to fill.

Re-frame & reclaim your narrative

A shift in mindset goes a long way toward feeling better. For example, rather than getting down on yourself for not hitting your step goal, use that time to take a quick mental break instead. Once you're done, lace up those sneakers and try again!

Do one small thing – plant a seed

Small actions, done repeatedly over time, can increase your overall sense of well-being. Random acts of kindness (things we would not regularly do) are shown to promote well-being in others and can increase our happiness and life satisfaction, making us feel more engaged, less anxious, and more connected to others.

In nature, languish manifests as deterioration. For a withering plant to re-grow and flourish, it needs to be put in the proper environment, given the right nutrition, and shown ongoing care and patience. The same is true for us. If you feel like you're languishing, take comfort knowing that it's normal and a feeling that you can work through. Always consult a healthcare professional if your feelings move beyond languishing.

Resources

- [The New York Times | There's a Name for the Blah You're Feeling: It's Called Languishing](#)
 - [Harvard University | How to Flourish: Practical Activities Supported by Scientific Research](#)
 - [Psych Central | Feeling Empty? What It Means and What to Do](#)
-



Certains disent que langueur est le sentiment dominant de 2021. La langueur est décrite comme un sentiment de stagnation et de vide - l'impression que vous vous embrouillez dans vos journées. Bien qu'il soit normal de se sentir parfois de cette façon, surtout lors d'une pandémie mondiale, il suffit d'un petit changement ou d'un pivot afin de, plutôt, s'épanouir. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront à pivoter afin de réussir et prospérer.

Reconnaissez le sentiment

Identifier ce que nous ressentons peut nous aider à agir en apportant des changements conscients. Savoir comment appeler un sentiment nous aide à comprendre de quoi il est « fait » pour mieux l'identifier s'il se reproduit à l'avenir.

Rechercher des seaux vides

Reconnaître ce qui contribue à un sentiment de langueur nous aide à avoir une meilleure idée de la façon dont nous sommes arrivés à ce sentiment. Peut-être que les corvées ont pris du retard, nous ne parlons plus aussi souvent avec nos amis, nous n'avons pas bien dormi ou c'est une combinaison de facteurs. Les choses qui contribuent au sentiment de vide peuvent rapidement devenir une liste de seaux à remplir.

Recadrez et récupérez votre récit

Un changement d'état d'esprit contribue grandement à se sentir mieux. Par exemple, plutôt que de vous rabaisser sur vous-même pour ne pas avoir

atteint votre objectif de pas, utilisez ce temps au lieu pour faire une pause mentale rapide. Une fois que vous avez terminé, enfiler ces chaussures et réessayez!

Faites une petite chose - plantez une graine

De petites actions, répétées au fil du temps, peuvent augmenter votre sentiment général de bien-être. Les actes de gentillesse aléatoires (choses que nous ne ferions pas régulièrement) favorisent le bien-être des autres et peuvent augmenter notre bonheur et notre satisfaction dans la vie, nous permettant de nous sentir plus engagés, moins anxieux et plus connectés aux autres.

Dans la nature, languir se manifeste par une détérioration. Pour qu'une plante fanée puisse repousser et s'épanouir, elle doit être placée dans un environnement approprié, recevoir une bonne nutrition et faire preuve de soins et de patience continus. Ceci est également vraie pour nous. Si vous avez l'impression de languir, rassurez-vous en sachant que c'est normal et que vous pouvez travailler au travers de cette sensation. Consultez toujours un professionnel de la santé si vos sentiments vont au-delà de la langueur.

Ressources

- [The New York Times | There's a Name for the Blah You're Feeling: It's Called Languishing](#)
- [Harvard University | How to Flourish: Practical Activities Supported by Scientific Research](#)
- [Psych Central | Feeling Empty? What It Means and What to Do](#)

The Manion Living Well Team

www.manionwilkins.com

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

Manion: 500 – 21 Four Seasons Place, Toronto, Ontario M9B 0A5 CA 1-833-344-6944