



We've all heard of the winter blues, but did you know the autumn blues are a thing too? The colder, shorter autumn days can trigger seasonal changes in mood, resulting in lack of motivation, apathy, and fatigue. We've compiled these tips to help maximize your happy as we head into the colder months:

### **Laugh more**

Laughter releases hormones that reduce stress, low mood, and anxiety. It also acts as a natural painkiller! Next time you are feeling down, watch a funny movie or call a friend for some laughs. Laughter really is the best medicine.

### **Be grateful**

Do you ever take a moment to reflect and appreciate what you have? Try slowing down once a day to identify something that you are grateful for. Maybe it's beautiful weather, your family and friends, or something unexpected that happened. Whatever it is, sit in your gratitude for a moment and see your mood improve!

### **Find your community**

When deciding who to spend your time with, think about how they make you feel. Do you laugh together and feel fulfilled? Or do you argue or feel drained after spending time together? Actively pursue and nurture relationships that make you feel good. It can be hard to step away from toxic or hurtful relationships, but building a strong, joyful community is worth it.

### Exercise

Exercising increases your “happy hormones” – dopamine and serotonin – improving mood and reducing anxiety. Schedule 20-30 minutes of moderate to vigorous activity per day to instantly improve your mood.

### Resources

- [Healthline | 10 Best Ways to Increase Dopamine Levels Naturally](#)
- [Mayo Clinic | Stress relief from laughter? It's no joke](#)
- [Mayo Clinic | How to be happy: Tips for cultivating contentment](#)



Nous avons tous entendu parler du blues de l'hiver, mais saviez-vous que le blues de l'automne existe aussi ? Les jours plus froids et plus courts de l'automne peuvent déclencher des changements d'humeur saisonniers, entraînant un manque de motivation, de l'apathie et de la fatigue. Nous avons compilé ces conseils pour vous aider à maximiser votre bonheur à l'approche des mois les plus froids :

## Riez plus

Le rire libère des hormones qui réduisent le stress, la mauvaise humeur et l'anxiété. Il agit également comme un analgésique naturel ! La prochaine fois que vous vous sentez déprimé, regardez un film drôle ou appelez un ami pour rire un peu. Le rire est vraiment le meilleur des remèdes.

## Soyez reconnaissant

Vous arrive-t-il de prendre un moment pour réfléchir et apprécier ce que vous avez ? Essayez de vous arrêter une fois par jour pour identifier quelque chose dont vous êtes reconnaissant. Peut-être s'agit-il du beau temps, de votre famille et de vos amis, ou d'un événement inattendu. Quoi qu'il en soit, restez dans votre gratitude pendant un moment et voyez votre humeur s'améliorer !

## Trouvez votre communauté

Lorsque vous décidez avec qui vous allez passer votre temps, pensez à ce que vous ressentez avec eux. Est-ce que vous riez ensemble et vous sentez-vous comblé ? Ou bien vous disputez-vous ou vous sentez-vous épuisé après avoir passé du temps ensemble ? Recherchez activement et entretenez les relations qui vous font vous sentir bien. Il peut être difficile de s'éloigner des relations toxiques ou blessantes, mais la construction d'une communauté forte et joyeuse en vaut la peine.

## Faites de l'exercice

Faire de l'exercice augmente vos "hormones du bonheur", la dopamine et la sérotonine, ce qui améliore l'humeur et réduit l'anxiété. Prévoyez 20 à 30 minutes d'activité modérée à vigoureuse par jour pour améliorer instantanément votre humeur.

## Ressources

- [Healthline | 10 Best Ways to Increase Dopamine Levels Naturally](#)
- [Mayo Clinic | Stress relief from laughter? It's no joke](#)
- [Mayo Clinic | How to be happy: Tips for cultivating contentment](#)

The Manion Living Well Team

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)