

Vom Winterschlaf in die Frühjahrsmüdigkeit...

Wer kennt sie nicht, die trübe Stimmung, weil die dunklen Tage einfach nicht vorbei gehen wollen. Viel zu lang dauert der Winter schon, zu lange keine Sonne mehr, zu lange keine angenehmen Temperaturen.

Viel zu lang dauert die Müdigkeit, die Lustlosigkeit und die „kleine Depression“ schon an. Viel zuuu lange dauert das nun alles schon. Und dabei ist erst der 02. Januar :)

Gerade dieses Jahr (2013) werden wir stark auf die Folter gespannt, es ist mittlerweile Mitte/Ende März und noch schneit es und die Gradzahlen sind alles andere als „mediterran“.

Da braucht man schon ein paar positive Gedanken und Aussichten.

Mir hilft zum Beispiel die Tatsache, daß ab der WSW (WinterSonnenWende am 21.12.) die Tage länger werden. Wer also die Dunkelheit nicht mag, kann sich hierdurch freuen und positiv in die nächste Zeit schauen.

Wer sich gedanklich schon mehr zutraut und gerne auch mal in die (eigene) Tiefe gehen kann, der könnte sich mal die Frage stellen:

„Ist das Wetter für meine Stimmung verantwortlich oder macht meine Stimmung das Wetter?“ Denn wenn wir ehrlich (zu uns) sind, dann können wir durch Nachfragen feststellen, daß nicht alle Menschen die „typische Winterdepression“ haben. Ja, es gibt sogar Menschen, die im Winter allzeit gute Laune haben und auch bei minus 20 Grad noch Lachen können. Und: das Wetter lässt sich durch uns sowieso nicht ändern...durch Dich???

Damit möchte ich andeuten, daß das (schlechte?) Wetter nur das in einem weckt, was schon da ist. Und wenn uns das Wetter trübe macht, dann sollten wir uns fragen: „Warum bin ich trübe?“

Ja ich kenne auch den nächsten Gedanken schon, und er fängt mit „ja aber...“ an :-)

„Wenn die Sonne scheint, geht es mir doch auch besser.“

Klar, wir alle fühlen uns „besser“ wenn mehr Licht da ist, die Sonne scheint, aber dann fällt es uns auch leicht, unsere Sorgen und unsere Trägheit zu vergessen.

Wie auch immer, jeder entscheidet sich selbst, wie er mit den „dunklen Tagen“ umgeht. Da ist es durchaus interessant, im Web zu stöbern oder Fernsehen zu schauen. Berichte und Artikel gibt es genügend zum Thema „Wann kommt endlich wieder Sonne“.

Viele gehen während dieser Zeit ins Solarium, andere hocken sich vors Rotlicht (nein, nicht ins Rotlich-Millieu, obwohl das könnte vielleicht auch anregend sein... :)

Eine der neuesten Erfindungen sind Licht-Brillen. Man setzt sie auf wie eine Brille, diese Dinger strahlen bläuliches Licht ab...wers braucht. Im TV gabs dazu einen Bericht...also ich wollte net so in der Kneipe hocken...obwohl, dann sieht man gleich, ob das Glas noch voll genug ist ;-)

Gut tut man sicherlich auch dran, sich gar nich soooo lang mit diesen Gedanken und diesem Thema aufzuhalten. Mit Humor und Ablenkung geht auch vieles Besser. Mein persönlicher Aufheller in dieser Angelegenheit ist „raus gehen“, spazieren gehen. Oft ist es in der Wohnung, wenn man nach draussen schaut depremierender, als wenn man in der Natur ist und ihr trotz grauer Wolken etwas abgewinnen kann.

Wenn alles nicht hilf und die Depressionen und schlechte Laune nicht weggehen wollen, dann sollte man wirklicht ernsthaft in Erwägung ziehen, sich mit sich selbst zu beschäftigen und sich fragen: „Was ist los mit mir“. Telefonate mit Freuden und Bekannten helfen hier sicherlich auch.

Zuhause kann man sich mit schönen Düften, schönen Lichtern (Lampen, Kerzen, etc.) die Stimmung erheitern. Entspannende Musik hören, eine DVD gucken, etwas Kreatives tun. Sauna ist auch eine klasse Variante.

Am besten ist es einfach, sich zu überlegen: „Was tut mir gut und was habe ich lange nicht gemacht?“ Im Sommer fallen einem die Antworten sicherlich schneller ein...aber da denkt ja auch keiner drüber nach :)

So nun fällt mir gerade nichts mehr ein. Wenn Du noch ne Idee hast oder n Gedanken loswerden willst, als her damit !!

Bitte dann in Kurzfassung an mail@meinherzoeffnen.de :)

Und zum Schluss noch Beträge... *räusper* ...leider nur 1 Beitrag von Renate:

„Also: das erste was mir einfiel als ich deine Mail las war:

Ungeduld. Ungeduld das dieser eine Mann. Dieser Eine mich endlich finden möge.. *seufz
Und dann fiel mir etwas ein.. integrieren, integrieren, integrieren...

Ich sehe, fühle, spüre meine Ungeduld. und gleichzeitig bin ich in Liebe mit mir.

.ich segne meine Ungeduld. und gleichzeitig bin ich in Liebe in mir.

.ich nehme meine Ungeduld dankbar an. und gleichzeitig bin ich in Liebe in mir.

.und ich gebe meiner Ungeduld einen Platz in meinem Herzen zur Heilung ...

und gleichzeitig bin ich in Liebe zu mir

.mit dem Wissen, dass es durchaus sein kann, dass wenn ich etwas unbedingt will. Ich es dann nicht bekomme. Dies zeigt mir nur, dass ich nicht im Vertrauen sondern im Mangel bin. Deshalb lasse ich "JETZT" los und begeben mich ins Vertrauen! Wenn es eine wichtige Nachricht für mich gibt, dann werde ich es wissen und sie auch erhalten....

Herzlichst Renate“