



El truc infal·lible perquè el teu dia comenci de la millor manera

Algun cop has sentit que només despertar-te ja estàs deprimit/da? De vegades comencem el dia pensant en tot el que hem de fer i com de cansats/des acabarem. Això pot deprimir el teu estat d'ànim i fa que ja no comences amb bon peu una nova jornada.

Per evitar tenir aquesta sensació, una investigació publicada a la revista especialitzada *Journal of Happiness Studies*, indica que **la clau està a repensar el teu dia des de la creativitat** i la innovació.

Intentar ser creatiu/va amb la teva rutina

És a dir, en paraules de la psicòloga, Susan Krauss, ha d'intentar pensar en la teva rutina, però intentat afegir alguns canvis per canviar els plans que has de fer, però sense que aquests siguin sempre idèntics. No pensis en el dia com un seguit de tasques que has de fer, com uns sacrificis. **Intenta projectar-los com una manera de ser enginyós/a.**

Algun exemple podria ser amb el menjar, potser pots fer alguna recepta nova, que et motivi i canviï una mica el teu dia. Introdueix aquesta creativitat a altres plans i ja veuràs com el teu estat d'ànim canvia una mica.

Si només despertar-te penses en el teu dia com una pel·lícula de la qual ja coneixes el guió, perquè tot serà com el dia anterior, no aconseguiràs cap motivació. Però del contrari, si penses com una aventura el teu estat d'ànim canviarà.

Un altre punt que introdueix aquest estudi és el d'incloure la gratitud cap a les persones amb les quals t'has de relacionar al llarg del teu dia. És a dir, en la mesura del possible, **rodejat de persones que no només vulguin que "treballis" com una màquina** sense cap objectiu, sinó d'aquells que valorin la teva creativitat i el teu esforç. D'aquesta manera el teu dia pot començar



molt millor.