HANGOLÓDJ!

ZENÉK NEKED, A MOSOLY ALAPÍTVÁNY AJÁNLÁSÁVAL

GOLDENFOOD

Köszönjük, hogy a Mosoly matricás Goldenfood kacsa-termékeket választottad és ezzel támogattad a Mosoly Alapítvány küldetését, a beteg gyermekek pszichés segítését!

Hálából fogadd szeretettel az alábbi zenéket és mindfulness gyakorlatokat, hogy könnyebben átjuss a nehezebb pillanatokon!

1

Indítsd jól a napot!

2

Mit főzzek ma?

3

Tele vagy?

4

Táncolj a konyhában!

5

Minőségi idő magaddal

MOSOLY ALAPÍTVÁNY

1

INDÍTSD JÓL A NAPOT!

Zene a reggeli rutinodba

Egy könnyű, kedves zene a természet hangjaival kísérve segítheti az ébredésedet és jó alapot adhat a nap elindításához! A lágy zene harmonizálja a légzésedet, a ritmikus hangok ösztönösen nyújtózkodásra, mozgásra indíthatnak, a természetből behallatszódó madárcsicsergés pedig a nyugalom üzeneteit közvetítik az agynak.

MOSOLY ALAPÍTVÁNY

Kutatások bizonyítják, hogy a napi rutin kialakítása – amikor minden nap hasonló időben végzed ugyanazokat a cselekedeteket – jótékony hatással van az idegrendszerre, ezáltal a teljes testi-lelki egyensúlyodra. Válassz zenét a reggeli rutinodhoz, ha tetszik, akár az általunk ajánlottat!

Poppy Ackroyd - Hanover Birds

2

MIT FŐZZEK MA?

Zene inspirációhóz

A rendszeres, a család tagok eltérő igényeihez alkalmazkodó főzés könnyen kedvét szegi még a leglelkesebb konyhatündérnek is.

MOSOLY ALAPÍTVÁNY

Azokban a helyzetekben, amikor ránk nehezedik a döntések súlya, amikor belegabalyodunk a sok szempontba, vagy a konyha múzsája eldugta tőlünk a tuti recepteket, segít, ha egy lépést hátralépünk. Vegyél egy nagy levegőt, és hangolódj valami teljesen másra, mint a megfejtés! Figyeld kicsit a légzésedet, kérdezd meg a gyomrodtól, milyen étel esne jól neki, figyeld meg, milyen színek vonzzák a szemedet, milyen illatra, vagy alapízre vágysz. Ha lehetőséged engedi, használj zenét a helyzet kikönnyítésére, akár perdülj is táncra! Mert egy romantikus keringővel minden jobb színbe kerül, főleg, ha olaszul van!

Andrea Bocelli - Senza Fine

3

TELE VAGY?

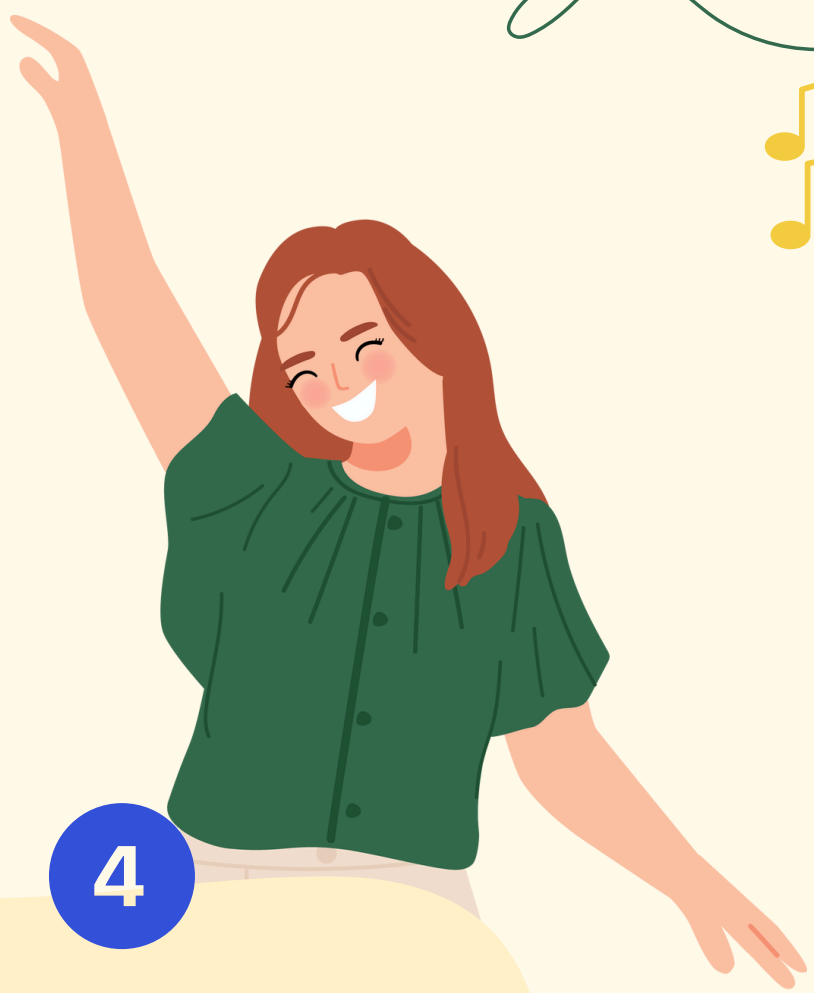
Zene kajakómára

Amikor elnyomott az ebéd, két út felé indulhatsz: az egyik a tudományosan bizonyított powernap, ami egy 10-30 perc hosszúságú alvás, melyben nem éred el a mélyalvás szakaszát. Az ilyen tudatos szundi fokozza az éberséget, javítja a kognitív funkciókat, a memóriát és nem okoz kábultságot ébredés után. A másik út, hogy szembeszállhatsz a lefelé húzó erőkkel és finoman aktivitásra hívhatod a testedet, illetve megtámogathatod emésztésedet.

MOSOLY ALAPÍTVÁNY

Nyújtózz nagyokat, ásítással frissítsd az oxigént a tüdődben, sétálj pár percet a friss levegőn, tedd ki magad egy kis napsütésnek. Segítheted a vérkeringést a végtagjaid átrázásával, átmasszírozásával, emésztésedet pedig finom hasmasszázzsal – az óramutató járásával megegyező irányban lassú, körkörös mozdulatokkal. Ehhez az energetizáláshoz ajánlunk most zenét!

Bobby McFerrin - Kalimba Suite



4

TÁNCOLJ A KONYHÁBAN!

Zene főzéshez

Szükséged lenne egy kis lendületre a fazék körül? Engedd, hogy a déli ritmusok megszólítsanak és táncba vigyenek! A zene és a mozgás ősidők óta összetartoznak, természetközeli kultúrákban e kettő sosem vált szét: zenélnek a tűz körül, hogy táncolhassanak és táncolnak a tűz körül, hogy legyen zene!

MOSOLY ALAPÍTVÁNY

Testünk zenére adott válasza egy olyan ösztön, ami a mai napig bennünk: létezik az agyunkban egy rész, ami mozdulattá dekódolja a zenét, egyfajta tolmácskészülékként üzemelve. Csavard hát fel a hangerőt, (talán a tűzhelyt kicsit lejjebb), és bízd magad erre a belső fordítóra!

Buena Vista Social Club -
De Camino a la Vereda

5

MINŐSÉGI IDŐ MAGADDAL

Zene egy egyedül elköltött vacsorához

Sokunk hetének fénypontja, amikor családdal, barátokkal, szeretteinkkel ülhetünk egy asztalnál. Ilyenkor szeretjük beszélgetéssel, meséléssel eltölteni az időt, kapcsolódni egymáshoz ételen és szavakon keresztül. Háttérzenének ilyenkor válasszunk instrumentális zenét, ahol a dalszövegek nem versengenek helyért a társalgásban!

MOSOLY ALAPÍTVÁNY

De mi lenne, ha ilyen párbeszédben maradnánk akkor is, amikor nincs körülöttünk más, csak mi magunk? Próbáld ki, milyen úgy eltölteni egyedül egy estét, hogy te vagy önmagad legkedvesebb társasága! Lásd magad vendégül: főzz magadnak valami személyeset, teríts meg, gyújts gyertyát, egyél lassan, ízlelgesd a falatokat. Kipróbálhatod az íznaplót: írd le evés közben minél pontosabban, milyen ízeket érzel, hol érzed ezeket, milyen színeket látsz és ezek az élmények milyen érzéseket keltenek benned. Ez aztán a valódi slow eating gyakorlat!

Stan Getz -
The Girl from Ipanema