

Így küzd le a januári rossz hangulatot: merülj el egy csésze kávéban a mindfulness jegyében

Az ünnepek elmúltával a hideg reggelek, a rövid nappalok és a téli fáradtság könnyen megnehezíthetik a mindennapokat. De van egy egyszerű, mégis hatékony módszer, amellyel visszanyerhetjük lelki egyensúlyunkat. Ez a mindfulness, amelyet a kávézás rítusán keresztül is gyakorolhatunk. Ebben segítenek a Starbucks tippjei, amelyekkel könnyedén átszínezhetjük a szürkének tűnő januárt.

A kávézás és a mindfulness kapcsolata

A mindfulness, azaz a tudatos jelenlét során teljes figyelmünket az adott pillanatban lévő élményre fordítjuk. Ez elsősorban talán egyszerűnek tűnhet, de gondoljunk csak bele, hogy a mai világ információ áradatában és az előttünk álló feladatok sokaságában, mikor tudunk utoljára csak egy dologra fókuszálni, egyetlen pillanatnyi élményt megélni? A tudatos jelenlét alkalmazása nem csupán pihentet, de többek között képes csökkenteni a stresszt, a depressziót és a szorongást, továbbá elősegíti a koncentrációt, az önismeretet és az önszeretetet. Az egyik könnyedén elsajátítható mindfulness-technika az öt érzékszerv gyakorlat. Ennek lényege, hogy tudatosan érzékeljük a környezetből érkező ingereket – legyen szó arról, amit látunk, hallunk, érintünk, szagolunk vagy ízlelünk. Egy kiváló ízvilágú tejeskávé pedig kiváló lehetőséget teremt erre, hiszen elkészítésébe és elfogyasztásába mind az öt érzékünk bekapcsolódik.

1. Az ízek harmóniája: ízlelés

A lágy tej és a gazdagon pörkölt kávé minden tekintetben tökéletes harmóniát alkot. Ahogy az ízek kibontakoznak, minden korty egy-egy mini-élménnyel gazdagít, amely segít kiszakadni a hétköznapi rohanásából.

2. Az illatok varázsa: szaglás

A frissen őrölt kávé és a gőzölgő tej illata azonnal otthonos, megnyugtató hangulatot teremt. Egy mély lélegzetvétel ebből a selymes illatból még a lelkünket is képes felmelegíteni.

3. Vizuális élmény: látás

A kávé látványa, legyen szó egy művészi elkészített tejhabról vagy a bögréből felszálló gőzről, maga a színtiszta esztétikai élvezet. Merüljünk el a színek és formák játékában, és hagyjuk, hogy az egyszerű szépség örömmel töltsön el.

4. A meleg érintése: tapintás

Egy pohár forró tejeskávé átmelegíti a kezünket a hideg téli reggeleken. Egyszerre nyújt biztonságos és kényelmes érzést, amely különösen fontos a januári melankólia leküzdésében.

5. A kávé neszei: hallás

Fókuszáljunk a tej habosításának hangjára, a kávéfőző gőzének sziszegésére, vagy akár a kanál

csilingelésére a csészében. Ezek az apró, ismerős hangok segítenek elmélyíteni az élményt és megnyugtatni az elménket.

Tegyük színesebbé az év eleji szürke hétköznapokat

Remekül látszik, hogy a kávézás kiváló alkalmat kínál a mindfulness napi gyakorlására, hiszen nem kell megváltoztatni a napi rutint, elegendő csupán jobban átadni magunkat a jelen pillanat élvezetének, és pár percre kizárni minden mást. A Starbucks kávézóival és minőségi kávétermékeivel kiemelt figyelmet fordít a mindfulness, azaz a tudatos jelenlét fontosságára. Ennek jegyében a kávézólánc különleges ajánlattal várja magyarországi vendégeit, hogy egy csipetnyi plusz melegséget és pozitivitást vigyen az évkezdésbe. A Starbucks Tall Caffé Latte januárban minden hétköznap, februártól pedig hétfőnként délelőtt 11 óráig kedvezményes áron, mindössze 990 Ft-ért érhető el, hogy mindenki napja mosollyal indulhasson.

Színesítsd a napodat azzal, hogy teljesen a saját ízlésedre szabad kedvenc italodat! A Starbucksban több variáció közül válogathatsz, így könnyedén összeállíthatod az ideális italodat, pontosan úgy, ahogy az a legjobban illik hozzád és az igényeidhez. Legyen szó jeges vagy meleg italról, világos vagy sötét pörkölésről, dupla vagy szimpla eszpresszóról, koffeinmentes változatról, különleges ízek keveréséről, vagy éppen egyetlen fűszeresség kiemeléséről, minden részlet rólad szólhat – a tejszínhabtól egészen a Cream Cold Foam-ig. Az egyedi választás lehetősége segít, hogy magadra és a saját pillanatnyi vágyaidra fókuszálj.

Sajtókapcsolat:

- Varga Dóra Karola
- FLOW PR
- varga.dora@flowpr.hu



© Starbucks



© Starbucks

Eredeti tartalom: Starbucks

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/18344/igy-kuzdd-le-a-januari-rossz-hangulatot-merulj-el-egy-csesze-kaveban-a-mi-ndfulness-jegyeben/>