

Do zadovoljstva ne vodi dolga pot

Za vse, ki smo razmišljali, da bi bilo za svoje zadovoljstvo in zdravje dobro nekaj narediti, potem pa v tem vztrajali le teden ali mesec in nekaj naslednjih gojili slabo vest, ker smo prehitro odnehali, smo pripravili seznam malih korakov do boljšega počutja. Gre za aktivnosti, ki jih brez zahtevnih fizičnih in psihičnih predpriprav lahko izvajamo »mimogrede«, predvsem pa v času, ki si ga lahko privoščimo. Na prvi pogled se ti mali koraki morda ne zdijo najučinkovitejši, a ob pravi kombinaciji aktivnosti ter vztrajnem izvajanju nam lahko hitro obrnejo življenje na bolje. Ste za kljukanje?

POTREBUJETE DOKAZ?

Pred začetkom malih korakov se stehajte, izmerite trajanje zadržanega vdih, ocenite kakovost spanca ter raven energije pred spanjem. Po nekaj tednih primerjajte svoje počutje, verjetno boste prijetno presenečeni.

I. FIZIČNA AKTIVNOST

- Preden zjutraj vstanem iz postelje, raztegnem svoje telo in nekajkrat globoko vdihnem.
- Namesto dvigala uporabljam stopnice.
- Parkiram 200 m dlje od delovnega mesta kot običajno.
- Med telefonskim pogovorom hodim.
- V službi uporabljam WC na oddaljenem koncu stavbe.
- Oglasov med filmom ne prevrtim naprej, temveč jih izkoristim za preproste telesne vaje.
- Zaplešem na svojo najljubšo pesem.
- Med gledanjem televizije ali med delom sede ali leže izmenično sproščam in napenjam mišice (rok, nog, trebuha, zadnjice ...).

II. PREHRANA

- Dan začnem z zajtrkom.
- Hrano uživam v miru, počasi in vsak grizljaj vsaj 10x prežvečim.
- Izogibam se prigrizkom zaradi stresa.
- Načrtujem nakupe in obroke vsaj dan vnaprej.
- Jem z manjšega krožnika.
- Pijem veliko vode in drugih zdravih napitkov. Ob zmerni aktivnosti vsaj dva litra na dan.
- Omejim uživanje alkohola.
- Naučim se razumeti pomen označb na živilih in izbiram tista z manj soli, sladkorja in maščob.

NE USTRAŠITE SE DOLGEGA SEZNAMA!

Za začetek iz vseh štirih kategorij izberite po eno aktivnost in jo izvajajte vsak dan. Nato postopoma dodajte še druge. Seznam si lahko tudi natisnete s spletne strani hofer.si/daneszajutri ali prek kode QR ter ga za spodbudo nalepite na vidno mesto.



III. NOTRANJI MIR

- Preden vstanem, si v mislih narišem dan, ki je pred mano. Slika me bo utirila in dala zagon.
- Nasmehnem se pred ogledalom in pomislim, zakaj imam rad sebe in druge.
- Živim tu in zdaj, vsaj del dneva poskusim ne razmišljati o prihodnosti ali preteklosti. Takšno razmišljanje mi lahko ukrade najlepše trenutke življenja.
- Vsak dan si vzamem deset minut zase ter počnem tisto, kar me osrečuje in pomirja.
- Poslušam in slišim svoje najljubše.
- Priznam si svoje napake.
- Odpuščam. Jeza, napetost in zamere so luknje, skozi katere odteka moja življenjska moč.
- Če moram izbrati med imeti prav ali biti prijazen, izberem slednje.

IV. SPANJE

- Pred spanjem ne jem obilnih obrokov.
- Izogibam se visokointenzivni telesni vadbi pred spanjem.
- V posteljo hodim ob isti uri.
- Pred spanjem si privoščim tople tuš, da me umiri.
- Oblečem čista, zračna in udobna spalna oblačila.
- Pred spanjem izklopim elektronske naprave in za bujenje namesto telefona uporabljam navadno budilko.
- Sobo prezračim, zatemnim, temperaturo zraka naravnem na 16–19 stopinj Celzija.
- Vsak dan spim 7–9 ur.