

التفكير الإيجابي حتى في أوقات الأزمات



تأمل الحياة

استفد من فرص التأمل الواعي. اثنان من تمارين التنفس يساعدانك على قضاء يومك بصحة أفضل.

تنفس بوعي

استنشق الهواء من أنفك إلى معدتك ثم إلى صدرك. وضع اليد على البطن يساعدك على الشعور بتمدد جدار البطن وانقباضه ومراقبة كيفية تدفق الهواء دخولاً في الجسم وخروجاً منه. اقتطع خمس دقائق لأداء هذه التمارين.

التنفس لتخفيف التوتر

يمكن أن يكون الزفير لفترة أطول من الاستنشاق مريحاً بشكل خاص. لاحظ كيف يرتفع الصدر وينخفض أو كيف يتدفق الهواء مروراً بفمك. تحكم في أنفاسك لبضع دقائق. توقف عن هذا الإيقاع، ولاحظ بعد ذلك كيف ينساب النفس بحرية.



العمل من المنزل

وضع نسق منظم

إذا كنت تعمل في المنزل (مضطرباً)، فقد تكون غير معتاد على هذا الوضع. في مثل هذه الحالة من المستحسن وضع نسق منظم واضح والتمسك بإيقاع يومي ثابت. استيقظ في نفس ميعاد استيقاظك المعتاد، والتزم بمهامك المحددة لكل يوم. نظم روتينك اليومي، وكن على اتصال متبادل مع زملائك عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو الجماعية. أمر مهم: خطط لفترات الراحة!

التغذية الصحية

تأكد من اتباع نظام غذائي متوازن به كثير من الخضار وكثير من الفاكهة الطازجة. فهي توفر الفيتامينات والمعادن المهمة للتمتع بصحة جيدة. يُنصح بشرب لتر ونصف على الأقل من السوائل يومياً – وحيداً لو كانت مياهًا عادية أو شيئاً غير محلى.

يمكنك طلب المشورة في هذا الصدد لدى الصيدلية التي تتعامل معها.



اتبع برنامج لياقة في المنزل

اقتراحات حول كيفية الحفاظ على لياقتك في المنزل بوسائل بسيطة.

ضوء النهار يحسن المزاج

احرص دائماً على أن تُطل من النافذة أو تدخل الشرفة أو تذهب إلى الحديقة، كلما أمكنك ذلك. ضوء الشمس يعزز إنتاج هرمون تحسين المزاج السيروتونين. ومن فوائد ذلك أيضاً: بمساعدة الأشعة فوق البنفسجية يمكن للجسم إنتاج فيتامين د الضروري للحياة، وهو فيتامين مهم للغاية لبناء العظام وتقوية العضلات.

استعمال زجاجات المياه كأثقال للتمرين

تُعد الزجاجات البلاستيكية العادية التي يمكن ملؤها بالماء أو الرمل مناسبة أيضاً لتدريب العضلات، بديلاً لأثقال التمارين (الدميل). تمرين جيد لتقوية الجزء العلوي من الجسم: ارفع الزجاجات مع مد الذراعين جانباً وصولاً إلى ارتفاع الكتفين. وفي هذه الوضعية أدر الذراعين للداخل وللخارج.

تجد مزيداً من إرشادات التمارين في شكل أفلام عبر الإنترنت تحت الرابط التالي

www.apotheken-umschau.de/Sport



التفكير الإيجابي

استخدم قوة التفكير الإيجابي. إليك بعض الأمثلة:

تشجع

هناك طريقة بسيطة للتعبير عن الشجاعة وهي أن تقول عبارات قوية مثل "يمكنني أن أفعلها" أو "ارفع رأسك عاليًا" أو "لقد حان الوقت الآن". وإذا ضاق عليك الأمر، فقد تشد من أزرع هذه العبارة: "اهدأ تماماً، هذه الفترة ستمضي!"

تعزيز الإيجابية

في المواقف العصيبة غالباً ما يتوافر قليل من الوقت للأشياء الجميلة. المراجعة الإيجابية لأحداث اليوم تجعلك أكثر وعياً في المرات المقبلة. دون الأمور التي تسعدك، وما تداوم عليه، وما تريد التوسع في فعله. من المهم أن تشحن بطارياتك الذاتية. وكل تجربة إيجابية أو محادثة ناعمة تسهم في تعزيز طاقتك.

ربما الآن هي الفرصة المناسبة تماماً لتدوين دفتر مذكراتك. نصائح عامة: استغل الوقت الذي تقضيه في المنزل لفعال أشياء كنت تتمنى فعلها دائماً: مثل فرز الصور القديمة أو رسم لوحة أو كتابة رسالة!

ستجد معلومات تفصيلية عن فيروس كورونا على الإنترنت أسفل الرابط

www.apotheken-umschau.de



القراءة تنفع صحتك