

Pozitif düşünün

kriz zamanlarında da



Ev ofisinde çalışma



İç düzeninizi oluşturun

Evde çalışacaksınız (buna zorunluysanız), bu durum sizin için alışılmadık olabilir. Böyle bir durumda, net bir **iç düzen** oluşturmak ve sabit bir günlük ritmi muhafaza etmek iyi bir fikirdir. Alıştığınız şekilde aynı saatte kalkın ve her gün somut görevler yapın. **Günlük rutininizi** düzenleyin ve iş arkadaşlarınızla, telefon veya video konferanslar aracılığıyla aktif olarak iletişimde kalın. **Önemli: Molalar da planlayın!**

Sağlıklı beslenme

Bol sebze ve çok miktarda taze meyve ile dengeli beslenmeye dikkat edin. Bunlar zinde ve sağlıklı kalmanız için önemli vitaminler ve mineraller sağlar. A Bol sebze ve çok miktarda taze meyve ile dengeli beslenmeye dikkat edin. Bunlar zinde ve sağlıklı kalmanız için önemli vitaminler ve mineraller sağlar.

Bunun için eczanenize danışabilirsiniz.

Dikkatli yaşayın



Dikkatli olma imkanlarından yararlanın. İki nefes egzesizi günü daha iyi geçirmenize yardımcı olur.

Bilinçli nefes alın

Konsantre olarak burnunuzdan karnınıza ve sonra **göğüs bölgenize** nefes alın. Bir elinizin karnınızda olması, karın duvarınızın kalkıp inmesini hissetmenize ve **hava akımının** vücuda nasıl girip çıktığını izlemenize yardım eder. Bunun için en az beş dakika ayırın.

Stres azaltmak için nefes alma

Nefes vermenin nefes almaktan daha uzun sürmesi çok rahatlatıcı olabilir. Nefes alırken dörde kadar, verirken altıya kadar sayın. Göğüs kafesinin nasıl inip kalktığını veya hava akımının burun kanatlarından nasıl geçtiğini izleyin. Nefesinizi bu şekilde birkaç dakika ayarlayın. Bu **ritmi** tekrar bırakın ve ardından nefesi serbest durumda nasıl aldığınızı izleyin.

Pozitif düşünün



Pozitif düşüncenin gücünden yararlanın. İşte birkaç örnek:

Give yourself encouragement

Kendinize cesaret vermenin basit bir yöntemi örneğin “Bunu başaracağım”, “Başını dik tut” veya “Şimdi tam zamanı” gibi güçlü cümleler söylemektir. Ve çok sıkılırsanız size aşağıdaki cümle de yardımcı olabilir: **“Sakin ol, her şey geçip bitecek!”**

Pozitif güçlendirme

Stresli durumlarda genellikle güzel şeylere az zaman kalır. **Pozitif bir gün sonu değerlendirmesi** kişiyi tekrar daha güçlü bir şekilde bilinçli hale getirir. Size iyi gelen, korumak ve daha da geliştirmek istediğiniz şeyleri not edin. **Bataryalarınızı** şarj etmeniz önemlidir. Pozitif algılanan her deneyim veya iyi bir konuşma buna katkı sağlar.

Belki de **günlük** tutmanız zamanı gelmiştir. Genel: Evdeki zamanınızı, her zaman yapmak istediğiniz şeyleri yapmak için kullanın: eski resimleri düzenleyin, resim yapın veya mektup yazın!

Şu andaki durum sıkıntı verici ve çoğu kişi için korkutucudur. Arkadaşlarınızla ve ailenizle iletişimi koruyun: telefonla, postayla veya sohbetle. Bu iletişim daha pozitif düşünceler oluşmasına yardımcı olur.

Ev için fitness programı



Kendinizi evde de basit aletlerle zinde tutabileceğiniz üç öneri.

Gün ışığı güç verir

Olabildiğinizde sık pencere kenarına gidin, balkona veya bahçeye çıkın. **Güneş ışığı** ruh durumunu iyileştiren serotonin hormonunu harekete geçirir. Diğer bir avantaj: UV ışınları yardımıyla vücut, kemik oluşumu ve kasların güçlenmesi için son derece önemli olan, yaşamak için gereken D vitaminini oluşturabilir.

Ağırlık kaldırmak için su şişeleri

Ağırlık yerine kas egzersizi için su veya kuş kumu ile doldurulabilecek, olağan **plastik şişeler** uygundur. **Vücutun üst kısmının güçlendirilmesi için iyi bir egzersiz:** Şişeleri gergin kollarla yanal olarak **omuz yüksekliğine** kaldırın. Bu pozisyonda kollarınızı içe ve dışa çevirin. Zindelik durumunuza göre egzersizi birçok defa tekrarlayın.

İzometrik egzersizler

Bu egzersiz modelleri – **kas gruplarının** kasılıp gevşetilmesi – neredeyse her yaşam durumunda uygulanabilir. Örnek: Ellerinizin içini göğsünüzün üstüne karşılıklı olarak bastırın ve yaklaşık 10 saniye sonra gerilimi gevşetin. Bu şekilde vücutun neredeyse tüm kas gruplarını aktifleştirebilirsiniz.

Koronavirüs hakkında çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:
www.apotheken-umschau.de



Sağlık için okuyun