

Őszi kirándulás

Aktív pihenés – Őszi kirándulás

Az aktív pihenés egyik formája a kirándulás. A lényeg, hogy olyan helyre menjünk, ami leköti figyelmünket, eltereli gondolatainkat a mindennapi dolgokról, problémákról, feladatokról. Egészségügyi szempontból jobb egy természetben eltöltött nap, mint egy épített környezetben. De ha valaki fél a bogaraktól, vagy nem talált partner és egyedül nem szeret bóklászni az erdőben, akkor egy kisvárosi kirándulás, falumúzeum is éppúgy megfelel a kikapcsolódáshoz. A lényeg, hogy jól érezzük magunkat, ezzel csökken a feszültség, a szervezet készenléti állapotból nyugalmi helyzetbe kapcsol és a szabályozó rendszerek lehetőséget kapnak a normál működésre. Minél többször vagyunk túlfeszített helyzetben, terheljük magunkat, fizikailag, lelkileg, annál többször kellene ilyen élményekkel megjutalmazni magunkat. *„Meditálj minden nap 20 percet. Kivéve, ha nagyon elfoglalt vagy – akkor egy órát.”* –hangzik egy keleti mondásban, amit nehéz értelmezni a nyugati kultúrában, de igen hasznos az egészség szempontjából.

Az ősz kiválóan alkalmas a természetben eltöltött kirándulásra, a színek kavalkádjában szinte mindenki megtalálja a számára szépet. Az időjárás is a legkellemesebb a négy évszak közül. A nyári meleg utáni kellemes hűsítő levegő, de még a melegséget adó talaj is vonzza az embert egy-egy hosszabb útra. Az öltözködés szempontjából is kiszámíthatóbb ez az évszak és a nyári pihenés után feltöltött szervezetünk jobban bírja a terhelést hegynek menet vagy a következő faluig.

Egy másfél-két órás séta is már pihentető tud lenni, de ha tehetjük, töltsünk egy egész napot kint a természetben vagy egy őszi fesztiválon. Ez igaz azokra is, akik kertes házzal rendelkeznek, hiszen ott a ház körüli munka, vagy a

mindennapok feladatai hamar kizökkentik az embert a természet adta nyugalomból. Az őszi bőség látványa önmagában megnyugtató az ember számára, hiszen nem kell aggódnia, lesz táplálék. A másik pedig, hogy a színek akár a természetben, akár egy rendezvényen töltjük az időt, kellemes, új ingerekkel látják el az agyunkat, ami megtöri a megfakult hétköznapiakat. Így nemcsak a kirándulás alatt töltődünk energiával, hanem visszatérve a mindennapokhoz talán újra felfedezzük ott is mindazt, ami a bőség és szépség megnyugtató érzését adja.

Használjuk a technika adta lehetőséget. Keressünk programokat az internetet, tervezzük meg az utat túra applikációkkal, legyen alternatíva, ha az időjárás esőre hajlik, találjuk társakat a kiránduláshoz vagy csatlakozzunk egy csoporthoz, közösséghez.

Lényeg:

- olyan élményt keressünk, ahol agyunkban nem a szokásos gondolatok jönnek elő. (pl ne kapcsolódjon a munkánkhoz)
- fizikailag ne merítsük le magunkat (pl. ne akarjuk azonnal hegymászással kezdeni a túrázást)
- próbálgassuk a dolgokat, de ne erőltessünk magunkra olyan dolgokat, amit nem szeretünk, csak azért, mert ez most a divat (pl. ne akarjunk siklórepülőzni, ha tériszonyunk van)

Választásunk olyan helyre essen, ami után tényleg érezzük, hogy felfrissültünk, még ha el is fáradtunk, legyen jóleső, töltődjünk, legyünk energikusak, érezzük úgy, hogy elbírunk a világ dolgaival, de legalábbis a saját problémáinkkal, feladatainkkal. Ez az igazi aktív kikapcsolódás, kirándulás.

Mindig legyen az elsősegély csomagunkban egy kis Aloe First, ami akár horzsolás, akár csípés esetén hatékonyan ápolja a bőrt és csökkenti a tüneteket, segíti a gyógyulást. Ajánlott Forever termékek ide kattintva tekinthetők meg.

További információk az aktív kikapcsolódással kapcsolatosan az Életmód menüben [ide kattintva](#) tekinthetők meg.

Kellemes időt és élménydús kirándulást kívánok!