

Stressz csökkenés helyzetelemzéssel

Stressz csökkentése helyzetelemzéssel

Alapja a káoszelmélet, miszerint a stressz tüneteinek enyhítése helyett, használjuk fel a stresszt a helyzetek megoldásához.

Megfigyeléseim szerint, ha túl soknak érezzük a körülöttünk lévő idegesítő dolgot, ha tiszta káosznak érezzük az életünket, akkor a meglévő egyensúly már nem tartható fenn és az állandó stressz valójában a változás szükségességét jelzi. Figyeljünk a jelekre és tanuljunk a helyzetek kezeléséből, hívjuk akár hibáknak (bárkié is), akár stresszes környezetnek azokat és induljunk el egy fejlődés útján, ahol nem szenvedjük, hanem használjuk a stresszt.

A stressz valójában egy reakció a megváltozott helyzetre. Ezek alapján annyit kell tennünk, hogy áttekintjük, hogyan szoktunk reagálni a változó helyzetekre. Ez nem könnyű, mert gyakran elfelejtjük, mit miért tettünk, megváltoznak az érzéseink és mi magunk sem értjük a régebbi döntéseinket. Ebben segíthet a dokumentáció bármilyen formája, a naplóvezetéstől a fényképekig bármi. Ha ez nincs, akkor az érzések és a tények összessége segíthet, csak próbáljuk meg külső szemlélőként nézni az életünket. Mintha egy barát, rokon mesélné és szeretnénk tanácsot adni. Ehhez elő kell venni egy tollat vagy ceruzát és az emlékeinket. Több módszer is segíthet rájönni, hogyan alkalmazkodjunk az adott helyzetekhez.

– írjuk le évek szerint, hogy mi volt a legnagyobb stresszhelyzet abban az évben és hogyan sikerült megoldanunk vagy mi volt rá reakciónk. Ha legalább 5 év tapasztalata megvan, akkor átnézhetjük, hogy milyen tulajdonságaink segítenek ahhoz, hogy jó döntéseket, változtatásokat hozzunk

és azt vegyük elő most is.

-készítsünk havi bontást a nehézségekről és lehet kiderül, hogy vannak az évnek nehezebb időszakai. Ha ezzel tisztában vagyunk, akkor erre ügyesen felkészülhetünk, mind lelkileg, mind testileg (pihenés, relax, C, B vitaminok, antioxidánsok).

-írjuk össze, milyen szituációk, helyzetek idegesítenek a legjobban, majd készítsünk statisztikát, hogy melyik helyzet fordul elő leggyakrabban. Ebből a helyzetből kiindulva megnézhetjük, kielemezhetjük, átbeszélhetjük családdal, barátokkal, mit gondol erről a helyzetről és lesz külső információnk a változtatáshoz.

-készíthetünk listát évek és dátumok nélkül is, csak felsorolva, ami eszünkbe jut, hogy milyen sérelmek, problémák, krízishelyzetek voltak az életünkben. Mikor kész a lista, tegyük sorrendbe, az 1. legyen a legnagyobb, legnehezebb probléma, majd 2-3. sorban utána a többi számot is írjuk a sorok elé. Ezek után a sorrendnek megfelelően írjuk le ismét a stresszes helyzeteket és nézzük meg valóban így jó-e a sorrend. Változtassunk, ha kell. A végén nézzük meg, mi az, ami leginkább zavaró a lista elején (első 5 vagy 10 dolog), ezekkel dolgozzunk, foglalkozzunk, míg a lista végén lévőket próbáljuk meg elengedni, bízva abban, ha a többit megoldjuk, ez is változni fog. (Ami valóban így lesz!)

Nézzen az oldalon további technikákat, ötleteket, ha nem talál olyat, ami segített, akkor kérjen egyéni segítséget, tanácsot tőlem.

A stressz az „élet sója”, tanulja meg jól használni!

Dohányzás leszokás támogatás

Dohányzás leszokás támogatás

Aki abbahagyja a DOHÁNYZÁST, annál a következők tapasztalhatók!

20 perc múlva: a vérnyomás és a pulzus normális lesz, melegszik a kéz és a láb, mert javul a vérkeringés a végtagokban

8 óra múlva: a vér nikotin és szén-monoxid szintje a felére csökken, az oxigénszint visszaáll a normál értékre, de megjelennek a nikotinelvonás tünetei is

2 nap múlva: a szaglás és az íz-érzés javul, a nikotin kiürül a szervezetből

1 hónap múlva megszűnnek a nikotin elvonás tünetei és elkölthető az első hónapban megtakarított pénz, ami a dohányzásra ment volna el

1-9 hónap a tüdő fokozatosan tisztul a dohányzás okozta lerakódástól, a köhögés megszűnik, a szapora légvétel csökken
1 év múlva a szív-és keringési problémák kockázata a felére csökken

5 év múlva a daganatos betegségek kockázata a felére csökken

10 év múlva a szív- és keringési problémák kockázata olyan, mintha soha nem dohányzott volna

15 év múlva a daganatos betegségek kockázata olyan, mintha soha nem dohányzott volna

Dohányzás esetében a nikotinfüggőség súlyosságát a Fagerström-kérdőívvel meghatározott index értékével lehet leírni. A Fagerström-kérdőív ide kattintva letölthető és kitöltésével meghatározható a dohányzás függőség.

Ön most még dohányzik. Most hány éves? Az átlag magyar életkor férfiak esetében 73 év, nőknél 80 év. Betegen vagy egyre jobban szeretné megélni? Vagy szeretne tovább élni, mint az átlag magyar ember? Szeretné fitten és egészségesen tölteni a

következő éveit? Sőt szeretne nyugdíjas korában is aktív lenni, nem a dohányzás okozta betegségektől meggyötörten élni? Akkor van motivációja.

Esetleg vannak már tünetei? Köhög? Dohányszagú, bűdös a lehelete, ruhája? Zavarja a mindennapokban, hogy rá kell gyújtania, megszabadulna a dohányzás okozta függőségtől? Van miért leszoknia? Van kiért leszoknia? Akkor érdemes leszoknia.

Ha talált okot, amiért leszokjon, ha talált motivációt, ami segíti a kitartásban, akkor keressen segítséget, támogatókat, bárkit, akitől Ön elfogadja a segítséget, lehet családtag, barát, háziorvos, tüdőgyógyász stb. Sikerülni fog! Alakítson ki egy egészséges életmódot és a dohányzásra már nem is lesz szüksége. Egészséges életmód kialakításához információk, tanácsok ide kattintva olvashatóak.

Ha úgy érzi, hogy életmód tanácsadó szakorvos segítségére van szüksége, akár a leszokás teljes folyamatában, akár csak a motiváció megtalálásában vagy egy kis megerősítésben, akkor keressen meg elérhetőségeimen! A dohányzásról való leszokás nem könnyű, de szakember segítségével tartós eredmény érhető el. További információ ide kattintva a Betegségmegelőző életmód tanácsadások fülénél olvasható.

Hasznos weboldalak és telefonos alkalmazás:

<https://leteszemacigit.hu/>

<https://leszokastamogatas.hu/>

Gond Egy szál se! mobil applikáció keresse a Google Playen

Sikeres leszokást kívánok!

Időbeosztás időgazdálkodás

Időbeosztás – időgazdálkodás

Mindenki szeretné, ha egy nap 48 órából állna, úgy gondolja, akkor talán elvégezné az összes dolgát. Valószínűleg azonban azt az időt is felhasználnánk és kitöltenénk teljes mértékben. A megoldást jobb híján a megfelelő, hatékony időbeosztás, tervezés adja.

1.Ehhez tudnunk kell mit akarunk csinálni, milyen feladataink vannak. Ezért először is legyen listánk a teendőnkőről. Nagyon fontos, hogy ez legyen leírva. Sokszor azt gondoljuk, ott van a fejünkben, minek leírni. Gyakran azonban azért nem írjuk le, mert nem fogalmaztuk még meg pontosan, mi is a feladatunk, mi a teendőnk. Pedig ez nagyon jelentős annak érdekében, hogy jól végezzük el a teendőnket. Ha jól meg tudjuk fogalmazni, mi a feladatunk, sokkal könnyebben tudjuk besorolni, jellemezni, szükség esetén kiosztani valakinek vagy elhalasztani. Mi az, amit meg kell csinálni és mi az, amit szeretnénk? Milyen célhoz, eredményhez vezet a feladat teljesítése? A legtöbben a teendők minősítésére az Eisenhower-négyszöget ismerik és használják:

	Fontos	Nem fontos
Sürgős	Sürgős és Fontos Csináljuk meg minél hamarabb!	Sürgős, de Nem fontos Találjunk valakit, aki megcsinálja helyettünk!
Nem sürgős	Nem sürgős, de Fontos Ütemezzük be!	Nem sürgős és Nem fontos Nem kell elvégezni. Kuka.

Hogy mennyire tudjuk ezt használni, az függ attól, hogy a besorolásban a minősítést megfelelően végeztük-e el. Ezért én azt szoktam javasolni, hogy ha tudunk készítsünk saját

kategóriákat a feladatok minősítésére, amik alapján könnyebben tudunk csoportosítani: „a gyerekek meg kell csinálni a suliba”, „nincs értelme, de a főnök nyugodt lesz tőle”, „Anya zaklatni fog vele míg meg nem csinálom”, „nem tudom miért, de így szoktam” stb.

2. Mivel az időgazdálkodás technikák zömét a munkahelyi munka elvégzésére dolgozzák ki, legtöbbször elmarad az idő csoportosítása, hiszen alapvetően a munkaidő hatékony kihasználásáról van szó. Pedig amikor a kevés időről beszélünk, akkor számos egyéb tevékenységre is gondolunk, amire ép a munka miatt nincs elég időnk. A hatékonyabb időgazdálkodás érdekében az időnket is csoportosítsuk be. Írjuk össze mennyi időnk van és kategorizáljuk azt, hogy mire van az az idő. Ezek persze megint lehetnek a megszokott csoportok: reggeli készülődés idő, utazási idő, munkaidő, ebédidő, bevásárlói idő stb. Ha tudunk, akkor itt is alkossunk speciális kategóriákat, amik konkrétan minősítik azt az időtartamot és ránk jellemző. Például utazási idő egy része szabadon felhasználható, mert hosszan utazunk vagy mi vezetünk és oda kell figyelni az útra. Vagy kis lusti idő, amit szabadon használhatunk lazulásra.

Végül a két csoportot hozzuk össze, kössük össze egymással az egyes kategóriákat, készítsünk egy órarendet, mint az iskolában volt, csak most fedje le 24 óránkat és legyen meg szombat-vasárnapra is. Majd kezdjük el használni és pipáljuk, ami működik, módosítsuk, ami nem működik és csoportosítsuk át. A pipákkal megerősítjük magunkban az érzést, hogy belefér az időnkbe az a tevékenység, így hamarabb tudjuk csökkenteni az időzavar okozta frusztrációt, hatékonyan eltüntetjük az időhiány érzését.

Ha már profik vagyunk az időbeosztásban, akkor ezt a részt úgy is csinálhatjuk, hogy azzal kezdjük, hogy mire mennyi időt szeretnénk szánni és az alapján készítünk csoportosítást és párosítjuk be a teendőkkkel. Szabjuk meg az időt, amit arra a tevékenységre szánunk. Készítsünk akár éves, havi, heti

szinten időbeosztást, amit mindig lebontunk kisebb egységekre.

Kívánok hatékony időgazdálkodást!

Egyensúlyban céljainkkal a megvalósításért

Hogyan legyünk egyensúlyban a céljainkkal, hogy megvalósuljanak?

Vannak dolgok, célok, amiket szeretnénk elérni, de hol könnyebben, hol nehezebben vagy talán egyáltalán nem sikerül megvalósítani. Ennek több oka is lehet. Pedig tudjuk, hogy néha olyan lehetetlennek tűnő dolgok is olyan könnyedén sikerülnek. Máskor meg egyszerű dolgok nem akarnak sikerülni. Hogy ennek mi lehet az oka, sokan keresik. Egyik lehetséges ok, hogy nem megfelelő a célkitűzés, nincs egyensúlyban, harmóniában lelkünkkel, egyéb gondolatainkkal. Ezért nagyon fontos, hogy jól fogalmazzuk meg céljainkat, vágyainkat. Úgy, hogy azok egyensúlyban legyenek minden gondolatunkkal, cselekedetünkkel, szavainkkal, életünk minden mozzanatával. Lehet, hogy valami még szükséges ahhoz, hogy azt a dolgot megszerezzük. Akár képesség, akár idő, akár a világban változás. Van, hogy nem is az a célunk igazán, ezért nem vagyunk kellően motiváltak. Legyünk benne biztosak, hogy valóban azt szeretnénk, amit célul kitűztünk.

Hogyan legyünk ebben biztosak? Vágyakozzunk rá, álmodozzunk róla és vizsgáljuk felül céljainkat. Azonban, ha van egy dolog, egy cél, amire vágyunk, akkor ahhoz legtöbbször már érzelem is társul. Így aztán nehezen tudjuk megtalálni, hogy valójában mi az oka a lassúságnak, vagy a sikertelenségnek.

Ilyenkor segíthetnek a felülvizsgálatban az alábbi ötletek:

-Beszéljük át valakivel! Egy barát, egy rokon, egy szakember, aki külső szemlélőként néz rá a problémára megfelelő lehet (megoldandó feladat, amihez a fő kérdés: pontosan mi a célom?).

-Írjuk le! Ha leírjuk, szavakban megfogalmazzuk, akkor ez segít, abban, hogy pontosan lássuk a célunkat. Legyen egy képünk magunkról, hogy milyenek is leszünk, ha elérjük azt a célt. Ha mindezt egyes szám harmadik személyben írjuk, akkor az segít egy kicsit, hogy eltávolodjunk magunktól és saját gondolatmenetünktől.

-Nézzünk meg más embereket, akik elérték, megszereztek olyan dolgokat, célokat, amikre mi is vágyunk! Ha közelebbről megismerjük őket, megerősödhetünk abban, hogy mi is azt szeretnénk vagy módosíthatjuk céljainkat.

-Tervezzük meg, hogy jutunk el oda! Nem kell pontosan, de tudjuk felvázolni az utat, míg megszerezzük, elérjük a vágyott dolgot. Ha az általunk elképzelt útban vannak olyan lépések, amiket nem tudunk megtenni, elképzelni, akkor az akadály lehet a cél elérésének. Módosítsuk az utat vagy akár a célt pontosítsuk annak megfelelően, hogy számunkra is végigjárható és elérhető legyen.

-Keressünk a neten, könyvtárban, képzéseken segédanyagokat, melyeken követni tudjuk az eltérüléseket, visszanézni, mit hogyan gondoltunk régebben és hogyan képzeltük el a jövőnket. Ilyen támogató lehet például egy évtervező rendszeres, évről évre történő kitöltése (ingyenesen letölthető évtervező található ide kattintva: <https://yearcompass.com/hu>)

Hatékony felülvizsgálatot és eredményes célkitűzést kívánok!

„Ügyelj gondolataidra, mert szavaiddá válnak!

Ügyelj szavaidra, mert tetteiddé válnak!

Ügyelj tetteidre, mert szokásaiddá válnak!

Ügyelj szokásaidra, mert személyiségeddé válnak!

Ügyelj személyiségedre, mert az lesz a sorsod!”

(Charles Reade)

Tartsunk szünetet ha nincs időnk

Hogyan tartsunk szünetet, amikor nincs időnk vagy lehetőségünk meditálni

Minden nap meditálj 20 percet, ha nincs rá időd, akkor egy órát! – mondja egy zen közmondás. Bár a mondat elsőre értelmezhetetlennek tűnik, de pontosan megfogalmazza az egész lényegét. Sokszor azonban valóban nincs időnk, sem egy óránk, de még húsz percünk sem. Ráadásul a meditáció egy igen összetett dolog, több idő kell rá, amíg valaki megtanulja, megérzi, miről is van szó. De addig is jó lenne kihasználni az agy minél nagyobb kapacitását, a működésében rejlő lehetőségeket nagyobb mértékben. Ehhez pedig gyakran elegendő az is, ha kizökkentjük az adott munkafázisból, gondolatmenetből. Akár egy szoros határidő, akár rendszerhiba vagy esetleg magánproblémák, túlzott munkahelyi elvárások okozzák a feszültséget, ami gátolja agyunkat a hatékony munkavégzésben, egy kis szünet könnyen a segítségünkre lehet. A feszültség (szimpatikus tónusfokozódás) nagy mértékben rontja például a kreativitásunkat. Pontosabban fogalmazva, ha feszültek vagyunk, akkor az agyunk nem a hatékonysággal,

kreativitással, célszerűséggel foglalkozik, hanem a „túléléssel”. Túlzott mértékű stressz esetén az „üss vagy fuss” választás áll előttünk és agyunk ehhez keresi a megoldást. Tehát, ha hatékonyak szeretnénk lenni, időben és jól elvégezni a feladatunkat, akkor ki kell zökkenteni magunkat a fokozott stressz állapotából. Munkaegészségügyi vizsgálatok alapján egy monitor jobb felső sarkában megjelenő vicces figura néhány másodperc alatt képes a szimpatikus tónusból a paraszimpatikus (nyugodt) állapotba hozni szervezetünket. A nyugodt állapot lenne a célszerű, de több okból (szoros határidő, rosszul működő rendszerek, ordibáló főnök) ez nem mindig sikerül. Egy kis szünettel azonban könnyen ki tudjuk zökkenteni agyunkat a feszült helyzetből, kevésbé hatékony gondolatmenetéből. Tehát – Minden nap meditálj 20 percet, ha nincs rá időd, akkor egy órát! – gondolatmenetén haladva, ha egy órán belül be kell fejeznünk egy munkát és már 2-3 órája feszült tempót diktálunk, akkor tartsunk szünetet!

Tartsunk szünetet! Persze nem hosszút, elég 2-4 perc is, ha nincs 10-15-20 percünk egy valódi szünetre.

A fontos, hogy agyunk is kizökkenjen. Készítsünk például egy teát, amit majd elkortyolgatunk munka közben, de a tea készítése során kapcsoljuk ki az eddigi gondolatmenetet. Koncentráljunk a teára, a bugyogó vízcseppekre, a teafű zamatára vagy a teás zacskón látható zamatos képekre, idézzünk fel kellemes pillanatokat (persze figyeljünk, nehogy leforrázzuk magunkat). Persze ez eleinte időpocsékolásnak tűnik, de ha megfigyeljük és észleljük, hogy visszatérve a munkához mennyit javul hatékonyságunk, kreativitásunk, egyre könnyebben rávesszük magunkat a szorult helyzetekben egy kis szünetre.

További ötletek a hatékony kivitelezéshez:

- ha úgy gondoljuk, mérjük az időt, hogy biztosak legyünk benne, hogy nem túl sok időt szántunk a szünetre,

illetve valóban megtartottuk a minimum 2-4 perc szünetet.

- ülhetünk bambulva csak úgy vagy csukott szemmel felidézve egy kellemes élményt előző napról. Így még csak meg sem kell mozdulni, bár a mozgás is nagyon hatékonyan javítja közérzetünket.
- ugrálhatunk, végig táncolhatunk egy zeneszámot vagy tornázhatunk néhány percet. Fogyást ne várjunk ettől a mozgástól, de a keringésünk és az ízületeink is örömmel hasznosítják minden percét a mozgással töltött időnek.
- igyekezzünk légzésünket lassítani, ez közvetlenül hat a szimpatikus tónusra (szervezetünk könnyebben megnyugszik, mivel a lassabb légzés azt jelzi minden rendben van, nincs veszély).
- használhatunk egy vicces tárgyat, kedves fényképet, tréfás emlékképet is arra, hogy elmosolyodva agyunk megnyugodjon „minden oké, nincs miért aggódni”.

Ha megtanuljuk irányítani érzéseinket, akkor gondolataink már könnyebben uralhatóak. Így nemcsak hatékonyságunkat, kreativitásunkat tudjuk növelni, hanem elmaradnak a túlzott stressz okozta egészségkárosító dolgok is.

Tartsunk szünetet! Ha nem megy, akkor mégiscsak tanuljuk meg meditálni és akkor lesz időnk a szünetre!

Javasolt Forever termékek ide kattintva tekinthetőek meg.

Helyes légzés

Alapvető élettani folyamat: a helyes légzés

Egy mindennapi és automatikus, a szervezetünk által irányított élettani folyamat. Ez azonban azok közé az élettani folyamatok

közé tartozik, amit szerencsére lehetőségünk van akaratlagosan módosítani. A légzés automatikusan végbemenő vegetatív folyamat, de a mélységét és szaporaságát képesek vagyunk szabályozni. A helyes légzéssel pedig nemcsak egészségünk megőrzését segíthetjük, hanem ezzel a mindennapi tevékenységgel megkönnyíthetjük az életünk számos területét. A helyes légzés feszültségoldó, teljesítménynövelő, koncentráció javító, fájdalom enyhítő, fáradtság csökkentő hatású. Tapasztalatom szerint ez az alapvető dolog a legtöbb embernél rosszul működik. Sajnos mondják és látom is, hogy sokaknál nem megfelelő a légzés. Mivel könnyen megtanulható a helyes légzés és sok dolog mellett a szervezet megnyugtatóására, stressz csökkentésre is alkalmas szinte minden panasz, probléma esetén beszélek a helyes légvételtől. És ahogy szóba jön, hogy az illető hogyan csinálja, hamar kiderül, hogy van mit javítani rajta: van aki a vállát emeli, van aki csak a hasába liheg, van aki tátott szájjal és van aki aprókat szuszogva, van aki szinte elfelejt levegőt venni és időnként nagyot sóhajt, van aki kitolja a mellkasát és behúzza a hasát és van, aki szinte, egy pillanat alatt fújja ki az összes levegőt.

Pedig a jó légzés egyszerű: saját, nyugodt tempóban egyenlő ritmusban végzett mozgatása a mellkas izmainak, a rekeszizomnak és hasizmoknak. Belégzés-benntartás-kifújás ritmusának egyenletes lassításával a szervezetet megnyugtathatjuk, a tüdőbe áramló levegő mennyiségét megnövelhetjük, a gázcsere hatékonyságát (oxigén felvétel) megemelhethetjük.

I. A légzés folyamatai:

Belégzés: fontos tudni, hogy elsősorban az orron keresztüli légvétel (légáramlás) a leghatékonyabb (és persze optimális a fertőzés veszélyek elkerülése szempontjából is), ezért lehetőleg orron át vegyünk levegőt (áramoltassuk a levegőt). Törekedjünk arra, hogy a mellkast minden irányban megnöveljük, ezáltal lesz a legnagyobb a tüdő légcserére alkalmas felülete. Ehhez mind a váll enyhe emelkedése, mind a mellkas előre és

hátra kitágulása, valamint a rekesz lefele mozgása, vagyis a has kidomborodása hozzá tartozik. Ha egy-egy tenyerünket a mellkasra, illetve a hasra helyezzük és veszünk egy nagy levegőt, kiderül melyik testrészünk mozog és melyik nem. Amelyik kevésbé mozog, azt érdemes külön is begyakorolni, hogy légzésnél erőteljesebben mozogjon. Ügyeljünk rá, hogy a mellkas ne emelkedjen meg olyan mértékben, hogy a has befele mozduljon, mert így a rekesz nem tud lefele mozdulni a has felé. A cél, hogy a szegycsont porcos része fölé (gyomorszáj feletti rész) helyezve a tenyerünket, a has és a mellkas egyszerre emelkedjen. Ezt segíthetjük vizualizációval is: hordó alakú lesz a mellkas, lufik fújódnak fel belül. Akkor vagyunk a legeredményesebbek, ha a mellkasunkat akaratlagosan minden irányba megemelve a légzés során nem beszívjuk a levegőt, hanem megnyitjuk a mellkast és szinte magától beáramlik a levegő a tüdőbe.

Benntartás: néhány másodpercig benntartva a levegőt a légcsere hatékonyságát tudjuk növelni. Ha valaki nem képes erre, hanem gyorsan kifújja a levegőt, az nagyfokú fáradtság, esetleg belső feszültség jele is lehet. Ilyenkor a légzőgyakorlat mellett nézzünk utána, mi okozhatja a kimerültséget, fáradtságot, esetleges feszültséget és teremtsünk lehetőséget a pihenésre, regenerálódásra.

Kilégzés, kifújás: alapvetően passzív folyamat, a mellkas elernyesztésével a levegő a nyomástól kipréselődik. Erre rásegíthetünk egy kis haspréssel, így a következő belégzésnél már eredményesebben tudjuk minden irányba megemelni a mellkast és ezzel megnyitni a tüdőben minél több léghólyagocskát. Figyeljünk oda, hogy ne legyen túl gyors ez a folyamat sem.

Gyakoroljuk be mindhárom folyamatot, de figyeljünk, hogy egyszerre ne végezzünk 5-6 mély légvételnél többet, mert elszédülhetünk, ezért a gyakorlást ülve vagy fekvé végezzük.

II. A légzés ritmusa:

Ha mindhárom folyamat már jól megy, akkor lehet a három rész belégzés-benntartás-kilégzés hosszúságát egyformára alakítani. Először rövidebb ideig csináljuk mindegyiket és törekedjünk arra hogy egyforma ideig tartsanak. Számoljunk magunkban (1-2-3 – 1-2-3 – 1-2-3) vagy képzeljünk egy egyenlő oldalú háromszöget, amin végighalad a folyamat. Ha sikerült egyenletes tempóban lélegezni, akkor elkezdhetjük megnövelni az egyes szakaszok hosszát, ezzel növelve a tüdő kapacitását.

A legtöbben csak akkor foglalkoznak a légzéssel, ha probléma van vele: kifulladás, lihegés, nátha, légszomj. Ha ugyanazon terhelés mellett újra előfordul a panasz, feltétlenül forduljunk egészségügyi szakemberhez vizsgálatok céljából (spirometer, ekg nyugalmi és/vagy terhelésélettani vizsgálat). Ha nincs légzési panaszunk, illetve betegségünket megfelelően kezelik, akkor érdemes megtanulni a helyes légzést, mivel ez számos egészségvédő hatása mellett egyes betegségek esetén is sokat segíthet (légszomj csökkenjen, magabiztosság nőjön, a fulladástól való félelem csökkenjen). Szerencsére egyre több helyen oktatják a helyes légzést és már nemcsak mozgáshoz kapcsolódva. Több fajtáját, módját alkalmazzák a légzőgyakorlatoknak, céltól függően (jóga, Buteyko, váltott orrlyukú légzés, erőltetett vagy visszatartott légzés stb). Javaslom találjuk meg azt a helyes légzést is, ami minden élethelyzetben alkalmazható és nyugodt, mély légzést biztosít. Ha otthon, nyugodt körülmények között begyakoroljuk, akkor használjuk gyakran és vegyük elő ezt a technikát, akár a düh kezd feszíteni minket egy sorban állva, akár a front okozta fejfájás kezdene eluralkodni rajtunk.

Nyugodt és mély légvételeket kívánok!

A légzőizmok erősítéséhez gyakorlati tanácsok ide kattintva érhetőek el:

Miért fontos és hogyan erősíthetjük légzőizmainkat otthon?
(VIDEÓ) – Semmelweis Hírek

Egészségvédő Karácsony

Mitől lesz egészségvédő a Karácsony ünnepe?

Már november elején az üzletek kirakatai emlékeztetnek, hogy közeleg a szeretet ünnepe, a Karácsony. Az emberek egyes csoportjainak mást jelent a Karácsony ünnepe vallástól, neveltetéstől, kultúrától függően, de sajnos abban sokan egy csoportot alkotnak, hogy tehernek, gondnak tekintik ezt az ünnepet. Pedig az ünnep pont arról szól, hogy jól érezzük magunkat, az eddig felgyülemlett feszültséget oldjuk egy kicsit és örvendezzünk. Az ünnep a lazulás miatt fontos, és itt mindegy, hogy Karácsonykor Jézus születését, a családi összetartozást, az otthon melegét, a szeretetet ünnepeljük vagy egy divatos okot a szívünk és a ház díszbe öltöztetéséhez. A megállunk és ünneplünk, az elégedettség, az öröm érzését kell éreznünk, ami pedig bizonyítottan egészségvédő hatással bír.

Ezt az érzést számos dolog próbálja megakadályozni. Ha a kiadásokra, a takarításra, a készülődéshez szükséges sok-sok energiára és időre gondolunk, vagy a kötelező rokonlátogatásokra, nagy falatozásokra, máris csak a gond jut eszébe sok embernek a Karácsonyról. És ezek a gondolati szinten összekötött reflexek máris görcsbe rándítják a gyomrot, emelik a pulzust és a vérnyomást, feszítik a nyak és vállizmokat, merítik a szervezet vitamin és ásványi anyag raktárait. Kinek-kinek az egyéni érzékenysége szerint. Egyetlen szóról van szó, ami számtalan gondolatot és érzést idéz fel: a boltokban vásárlók tömegét, a pénzkiadás növekedését, a még este is főlő karácsonyi vacsorát, a ferde

fenyőfák látványát, a vitákat hova, melyik nap menjen a család....

Egyetlen szó csak. Melegséget, szeretet kellene sugározzon magából.

Minden, amit teszünk Karácsonykor azért tesszük meg, mert úgy gondoljuk helyesnek. Igenis annyi pénzért akarunk venni ajándékot a gyerekeknek, igenis még éjfélnél is sütünk egy adag bejglit és bár nem bírjuk anyósékat, de azért nem lenne jó érzés, ha nem mennénk el hozzájuk. Amitől mindez egészségkárosító lesz, az a hozzá kapcsolódó stresszes gondolatok. Megveszem, de az jár a fejben, hogy nem kellett volna és máris odavész az ajándékozás öröme. Készül a süti a barátoknak, rokonoknak, de a fejben ott a gondolat, hogy az időt inkább az internet előtt kellene tölteni. Elmegy a család a rokonlátogatásra, de az utat végig veszekedés kíséri és bár jól esik a vendégségben kapott sütemény, csak a durcás hangulat érződik.

Ahogy azonban ezek a gondolatok, érzések betársultak a Karácsony szóhoz, ugyanúgy meg lehet ezeket változtatni és élvezni ezt a nagyszerű ünnepet. Ha már megünnepeljük (, mert nem mindenki teszi), akkor valóban legyen ünnep. Ha pedig elér minket az igazi ünnepi érzés, akkor a szervezet feszültsége csökken, pulzus, légzés normalizálódik, a test szimpatikus tónusfokozódása megszűnik és egy nyugalmi egészségvédő állapotba kerül. Használjuk hát az ünnep örömét egészségünk érdekében.

Az ajándék örömteli és szívből jön. Ha az ötödik üzletet is kell végig járni, ha a kis félretett pénzből kell kipótolni vagy napokig puhatolni, hogy a megfelelő ajándék kerüljön a fa alá. Télen az anyagcserénk is más, raktározóbb a szervezetünk, így van kódolva. Ha csak nem koplalunk 2-3 kilogrammal mindenféleképpen növekszik a súlyunk. Ha ehhez még büntudat is társul a mákos vagy diós bejgli elfogyasztásakor, akkor csak a stresszhormonokat növeljük és zavarunk be a hormonháztartásba,

annak minden következményét viselve. Sokkal több egészségvédő hatása van, ha közben szeretettel gondolunk a sütemény készítőjére, vagy élvezzük az ízeket. Ha nem a kedves anyósnál van a vendégeskedés, akkor sem kell negatív hangulatot generálni. Van az örömujjongás és az utálat között számos érzés, amivel azért kellemesen eltölthetjük az időt, nem muszáj megtalálni a jó tulajdonságát rokonunknak, elég, ha csak az jár a fejünkben, hogy akit nagyon szeretünk, annak akarunk a kedvében járni a látogatással. Akkor viszont, ha így cselekszünk, érezzünk is így és máris nyugodtabb, kellemesebb lesz a kötelező vendégeskedés.

Meg lehet, meg kell keresni, valójában miért is tesszük meg azokat a dolgokat, amiket megteszünk a Karácsony kapcsán és vegyük elő ezeket a gondolatokat a karácsonyi ünnepi hangulat kialakításához. Aztán kapcsoljuk ezt az érzést az ünnephez, hiszen nem utálatból tettük bele a sok időt, energiát, pénzt, hanem szeretetből, gondoskodásból, kedvességből.

Kellemes, örömteli egészségvédő Karácsonyi ünnepeket kívánok!

A boldogság ideje

MOST van itt az ideje a BOLDOGSÁG-nak

Miért? Mert csak ezt tudjuk megélni, a MOST-ot. Sokan ismerjük azt az érzést, hogy majd foglalkozom a boldogsággal, ha már annyit keresek (mennyit is? -és akkor mit is változtatok?). Majd boldog leszek, ha meglesz a diplomám, végzettségem (ez lesz az utolsó papír, vagy kell még egy újabb?). Majd akkor törődök a saját boldogsággal, ha iskolás lesz a gyerek (alsós vagy egyetemista?). Nem vagyok boldog, csak, majd, ha megveszem a saját lakásom (addig sínylődsz az utcán? -ja, nem, „csak” egy albérletben vagy a szüleiddel?). Sorolhatnánk a

példákat az „az egyszer mikor majd... „ mondatokat. És várjuk azt a holnapot, amikor eljön a majd... És élünk úgy, hogy várunk valamire, ami lehet, soha nem jön el, miközben, körülöttünk ott a sok-sok boldogságra okot adó dolog. Az csak az egyik dolog, hogy nem vesszük észre és nem éljük meg ezeket az érzéseket, de nem is használjuk fel azokat arra, hogy az áhított és annyira várt IGAZI NAGY BOLDOGSÁGOT elérjük. Pedig nagyon könnyen és hatékonyan dolgoztathatnánk a MOST APRÓ BOLDOGSÁGÁT a vágyott boldogság eléréséhez!

Milyen egyszerű dolgok tehetnének most is boldoggá, mikor három helyen dolgozom, nincs, aki vigyázzon a gyerekre, megállni sincs időm? Hát egyszerű mindennapi, apróságok: ha a reggeli kávét nem rohanó gondolatokkal sietve, hanem mosolygó lélekkel innák az emberek, csupán a pillanatot élvezve, örülni az aromának vagy a melegségnek. Ha a reggeli elválásnál vagy a délutáni találkozásnál szeretettel ölelnék át egymást és valóban arra gondolnának: „Mennyire szeretlek!” és nem a következő feladatukra koncentrálnak pörögve az agyuk. A BOLDOGSÁG érzése néhány másodperc alatt képes a szervezetünk megnyugtató hatására és ezáltal egészségünk védelmére (vérnyomás, pulzus, emésztés nyugalmi állapotba kerül). Használjuk hát minden nap! Így nemcsak egészségesebbek, de egy idő után valóban boldogabbak is leszünk, mert elégedettebbekké válunk és ez számos téren képes változásokat eredményezni.

Soraim egy kedves, figyelmes, gondoskodó és okos nő, feleség és édesanya, Emese emlékére íródtak. Emesével egyidősek voltunk, évek óta kerestük és leltünk rá együtt az Élet apró örömeire. Sajnos egy autóbaleset miatt Ő már nem élte meg a 44. születésnapját...

Indiai gyógyító ujjtartások, mudrák

Indiai gyógyító ujjtartások, mudrák

Az indiai gyógyászatból eredő az energetikai egyensúly megteremtéséhez használt kézmozdulatok, a mudrák. Az egyes problémák megoldásához, legyen az dekoncentrálttság, allergia vagy alvászavar, az energiaáramlásban kialakult gátak feloldásával lehet hozzájárulni. A gátakat az áramlási csatornákon keresztül lehet feloldani. A kéz ujjai az egész testtel kapcsolatban állnak, így a különböző problémák megoldásában a megfelelő kézmozdulatok nagy mértékben megtámogathatják a szervezetet. Az Ájurvéda szerint az ujjak képviselik az 5 alapelemet is, ezzel fokozódik az egyes kéztartások jótékony hatása. Mindezeket a dolgokat az európai civilizáció nehezen tudja felfogni, de ha azzal tisztában vagyunk, hogy az ujjbegy több ezer idegvégződéssel rendelkezik, melyek a központi idegrendszer, vagyis az agy aránytalanul nagy részével vannak összeköttetésben be kell ismerni, hogy a kéz igen nagy jelentőséggel kell bírjon szervezetünk működésével kapcsolatban.

Kim da Silva: Kezünkben az egészség című könyvéből idézem az alábbi gyakorlatokat:

Stresszstabilitás

Mindkét kéz szükséges. Jobb kéz: hüvelyk-, középső- és kisujj összetéve, bal kéz: első hüvelykujjperc a kisujj körmén. Időtartam 2 perc, naponta 3 alkalom minimum 10 perces szünetekkel.

Energetikai szempontból csupán egyféle stressz létezik. Az ugynevezett pozitív stressz ugyanúgy lemeríti energiáinkat, mint a negatív. A stresszstabilitás mudrának két alkotóeleme van:

1.az általános stresszstabilitás

2.az akut stresszhelyzetek

Gyomorgörcs

Mindkét kéz szükséges. Jobb kéz: középső-, gyűrűs- és kisujj a hüvelykujj körme körül, bal kéz: mutatóujj az első hüvelykujj ízületén. Időtartam: 3 perc, naponta 3 alkalommal, minimum 12 perces szünetekkel.

A gyomorgörcsöt gyakran érzelmi problémák okozzák, néha pedig a helytelen táplálkozás. Ha gyomrunk energiája gyenge, és hajlamosak vagyunk gyomorgörcsre, akkor ezt az ujjtartást megelőzésre is érdemes használni.

Ízületi fájdalmak

Mindkét kéz szükséges. Jobb kéz: hüvelyk- és gyűrűsujj összetéve, bal kéz: hüvelyk- és gyűrűsujj összetéve. Időtartam: 15 perc naponta 4 alkalommal, minimum 35 perces szünetekkel. Betegség esetén naponta hatszor, alkalmanként 30 percig, minimum 25 perces szünetekkel.

Ez a mudra az ízületekben jelentkező fájdalmat enyhíti. Orvosi beavatkozások és terápiák elősegítésére is használható, illetve a specifikus ízületi mudrák bemelegítő, aktiváló gyakorlataként is hasznos lehet.

Minden látásirány aktiválása

Mindkét kéz szükséges. Jobb kéz: az első hüvelykujjperc a kisujj második perce alatt, bal kéz: hüvelyk-, mutató- és középső ujj összetéve. Időtartam: 7 perc, naponta 3 alkalommal, minimum 5 perces szünetekkel.

Ez a mudra ellazítja az egyenes és harántirányú szemizmokat. Ennek köszönhetően stabil marad a szem energiaellátása még akkor is, amikor különböző irányokba nézünk. Így jobban érzékeljük, amit látunk.