

## **Kényeztesd Magad!**

Gyakran hallhatjuk, olvashatjuk: „Kerüld el a stresszt!” vagy „Lazíts!” vagy „Törődj többet önmagaddal!” vagy „Kényeztesd Magad!” Ez nem működik parancsszóra, gombnyomásra. Azonban néhány begyakorlott trükkel, amit hétköznapijaink menetrendjébe illeszthetünk, valóban elkerülhetjük, hogy pattanásig feszült idegrendszerünk csillapítására a csokis keksz zacskójába mélyedjünk.

Honnan ismerjük fel, hogy ideje lenne némi feltöltődést, kikapcsolódást engedélyezni magunknak?

- Testi tünetek: álmatlanság, ingerlékenység, emésztési zavarok, fej- és hátfájás, krónikus fáradékonyság, szívritmuszavar, kóros soványság vagy túlsúly;
- Érzelmi-viselkedésbeli tünetek: aggodalom, bizalmatlanság, döntésképtelenség, szenvedélybetegségek, hirtelen hangulatváltozások;
- Mentális tünetek: memóriazavarok, figyelmetlenség, dekoncentráció.

Ha figyelünk ezekre a jelzésekre, elejét vehetjük, hogy komolyabb problémák alakuljanak ki a túlfeszített tempóból, a maximalista szemléletből.

**„A természet makacs, nem lehet legyőzni, követeli a magáét”** – Seneca gondolatát megszívlevélve, adjunk időt magunknak néha a pihenésre, a kikapcsolódásra és a regenerálódásra!

### **Apró trükkök a jó közérzethez:**

- **Testtartás:** Húzzuk ki magunkat! Állva és ülve is. Egyenes testtartással fejezzük ki, hogy a kellemetlenségek ellenére határozottak és optimisták maradunk.
- **Légző-gyakorlatok:** Alkalmazzunk hasi légzést! Mély belégzés közben gondoljunk arra, hogy egy lufit fújunk fel a hasunkban, kilégzéskor, pedig leeresztjük. Így több oxigén kerül a szervezetbe, s agyunk kapacitása is nő.
- **Baráti találkozó:** Keressük olyan emberek társaságát, akikkel jól érezzük magunkat, feltöltődünk, s az együtt nevetés biztosan oldja a feszültséget is!
- **Helyben futás:** Lehetőleg nyitott ablaknál. Öt-tíz percig. Szervezetünknek egy „kiadós” idegeskedés után az egekbe szökhet az adrenalin szintje, ami ennek az egyszerű gyakorlatnak a hatására visszazökkenhet a normális értékre. Ennél jobb már csak a természetben való futás vagy gyaloglás.
- **Légy gyerek!** Ne szégyelljünk néha haszontalannak gondolt dolgokat tenni, a játék a felnőtteké is. Maga a nevetés is meglepően sok pozitív változást okoz a szervezetben. Egy átlag kisgyerek naponta több százszor nevet, a felnőttek jóval kevesebbszer. Pedig hatására fokozódik az immunrendszer működése, még a betegségek is gyorsabban gyógyulnak.
- **Az étrend** segítségével is befolyásolhatjuk hangulatunkat, közérzetünket. Nyugtató, stresszoldó hatásúak az élő, friss ételek, a hántolatlan gabonafélék, magos kenyerek, natúr pattogatott kukorica, leveles zöldségek. A fűszernövények közül is érdemes válogatni, az ánizs, köménymag, fokhagyma, a majoránna aromaanyagai segítenek stabilabb lelkiállapotba kerülni.
- **Vissza a természetbe!** A kirándulás, az erdei séták is oldottabbá tesznek, az évszaknak megfelelő látvány, az erdő lakók hangversenye, különösen a madáracsicsérgés és a fizikai aktivitás együttesen nyugtató hatásúak, csakúgy, mint a kerti munka és majdnem minden szabad levegőn végzett tevékenység.
- Negatív **gondolataink** hatására a kellenél sötétebb szemüvegen keresztül látjuk a világot. Kis gyakorlással jó irányba fordíthatjuk őket:

- 1.) „Ha nem szeretnek, azt bizonyítja, hogy értéktelen ember vagyok”.  
Ehelyett fogadjuk el, hogy minden ember egyformán értékes, attól függetlenül, hogy a környezete mit gondol róla.
- 2.) „Csak akkor vagyok értékes, ha mindent jól és hibátlanul végzek el”.  
A túlteljesíteni vágyók ismerjék el, hogy mindenkinek joga van tévedni. Az ember nem tökéletes, de képes tökéletesedni. Aki nem hibázik, vagy szent, vagy halott.
- 3.) „Katasztrófa, ha a dolgok nem úgy történnek, ahogy én akarom.”  
Itt a helyes hozzáállás, hogy az élet rugalmasságot kíván tőlünk, nem feketén-fehéren kiszámítható.
- 4.) „Fel kell készülni minden rosszra, hogy időben cselekedni tudjunk.”  
Pozitív hozzáállás: felesleges folyton az esetleges veszélyeken rágódni. A múlt már nincs, a jövő még nincs. Légy a jelenben és aggodalmaskodj kevesebbet!
- 5.) „A múlt meghatározza jelenlegi viselkedésünket, amin már nem lehet változtatni.”  
Helyesebb vélekedés: az ember bármikor kezébe veheti sorsát, alapos önismerettel jobb mederbe terelhetjük életünket. Minden a belső hozzáálláson múlik!

Aki igazán kitartó, s úgy dönt, több időt szán merülőben lévő energiáinak feltöltésére, elmélyedhet a relaxáció, az autogén tréning vagy a jóga rejtelmeiben. Ám ha csak apró lépéseket teszünk közérzetünk javítása érdekében, abból is rengeteg erőt meríthetünk.

Összeállította: Galgóczi Dóra

## **Világnapok**

Március 22. A víz világnapja

Március 23. Meteorológiai világnap

Április 22. A Föld napja

Május 10. Madarak és Fák napja

## **Kattintások**

[www.itthon.hu](http://www.itthon.hu)

[www.nemzetipark.gov.hu](http://www.nemzetipark.gov.hu)

[www.kisvasut.hu](http://www.kisvasut.hu)

[www.zoldgomb.hu](http://www.zoldgomb.hu)

[www.lovasok.hu](http://www.lovasok.hu)

[www.turistautak.hu](http://www.turistautak.hu)

[www.szabadban.hu](http://www.szabadban.hu)

[www.bringaut.hu](http://www.bringaut.hu)

[www.kirandul.hu](http://www.kirandul.hu)

[www.greenfo.hu](http://www.greenfo.hu)

[www.kirandulasok.hu](http://www.kirandulasok.hu)

[www.viziturizmus.hu](http://www.viziturizmus.hu)

[www.turabot.hu](http://www.turabot.hu)

[www.tura.lap.hu](http://www.tura.lap.hu)

[www.gyalogolnijo.hu](http://www.gyalogolnijo.hu)

[www.kalandcentrum.hu](http://www.kalandcentrum.hu)

[www.termeszettjaro.hu](http://www.termeszettjaro.hu)

[www.futanet.hu](http://www.futanet.hu)