

JÓKONDIBAN NYUGALOMBAN

Hogy eljuss idáig

- 5 tipp -

1. lépés

Vedd kezedbe a sorsodat:



Határozd el, hogy minden nap jól fogod érezni magad a bőrödben és megteszel mindent ennek az eléréséhez. Határozd el, hogy megfizeted az árát bármibe is kerül. Olvass sikeres emberek életéről szóló vagy közérzetjavító könyveket vagy nézz olyan filmeket, amelyek lelkesítenek, energiával töltenek fel. Ez nem mindig pénzt jelent, lehet, hogy egy kapcsolatodat szükséges átértékelni.

2. tipp

Tarts önvizsgálatot!



Merre felé tartasz? Jó az irány? Milyen az egészségi állapotod?

Ha nem vagy jól vizsgáld ki magad, kezeld a bajodat. Ha fáj a fogad, menj el fogorvoshoz, ha a gyomrod rakoncátlanodik gyógyítsd meg.

Törekedj arra, hogy ideális legyen a testsúlyod.

Figyeld meg, milyen a lelkiállapotod? Nyugtalan, ideges, mérges vagy? Figyeld magadat.

Kerüld el a panaszkodást, a fölösleges vitákat. A mérgeződéssel hagyjál fel.

Keress magadnak valamilyen hobbit.

3. tipp

Relaxálj és meditálj



Minél többször, de legalább napi szinten lazulj el és töltsd fel energiával.

Relaxálj, vagyis a testedben lévő izmokat feszítsd meg, majd lazítsd el. Feszítsd meg, majd lazítsd el a fejed tetején lévő bőrt, a karjaid izmait, a homlokodon lévő bőrt, a szem körüli izmokat és így tovább, egészen a talpadig. Egyre inkább érezni fogod, ahogy a tested ellazul. Ez remek érzés és nagyon egészséges.

Meditálj, vagyis próbáld irányítani a gondolataidat, gondolj valami szépre, vagy csak figyelj a körülötted lévő hangokra. Meditálással a lelked állapotán javítasz. Ezáltal éred el, hogy jó legyen a közérzeted. Ne feledd, ahogy gondolod, az úgy is lesz. Legyen szokásod, hogy testedet és lelkedet karbantartsd. Szép zenével és pozitív gondolatokkal még jobb eredményt tudsz elérni.

Tűzz ki célokat, koncentrálj arra, hogy azok megvalósulnak. Várd a legjobbat. Ne feledd, ahogy gondolod, azt valósítod meg, mert azt vonzod be. Ha jóra gondolsz azt, ha rosszra, azt teremted meg. Erre tények vannak, tudósok is alátámasztották már. Ha nem láttad még, figyelmedbe ajánlom a Titok című filmet.

4. Lépés

Figyelj arra, hogy eleget mozogjál, fizikálisan aktív legyél



Edzed a testedet. Sétálj minél többet. Autó és tömegközlekedés helyett gyalogolj. Boltba, munkába jövet-menet a hosszabb utat válaszd. Emeletes házban lift helyett inkább a lépcsőt használd.

Szabadidődben fuss. Futás közben töltődj fel, hallgass zenét, vagy pozitív gondolatokat. Olyan gondolatokat, amelyek hatására nő az önbizalmad, tele leszel energiával.

Megjegyzem, otthon helyben futást is végezhetsz. Helyben futáskor, ha bokáidon és csuklóidon súlyzókkal futsz nehezebbé teszed a mozgást és kevesebb idő alatt is hasonló eredményt érsz el. Vagy végezz tornagyakorlatokat, amelyek hatására feszes lesz a hasad, a feneked....

A lényeg, hogy hetente többször és legalább 20 percen keresztül végezd a testedzést.

Mi az eredménye? Meglátod a siker nem marad el, jobb lesz a kedved, a vércukorszinted csökken és remekül fogod érezni magad a bőrödben.

5. Lépés

Törődj magaddal.



Legyél kíváncsi és nyitott a világra. Legyél érdeklődő és lelkes.

Ápold a kapcsolataidat. Igyekezz minél több emberrel megismerkedni.

A munkában és a magánéletben legyen összhang.

Szeressed magadat, ápold a testedet, lelkedet. Időnként kényeztesd magad, menjél fodrászhoz, kozmetikushoz. Vegyél magadnak valamit, amit már régen kinéztél, jutalmazd magad.

Az idődet úgy oszd be, hogy jusson időd edzésre, olvasásra és a hobbid gyakorlására is.

Ne ragadj le a tévénél és a Facebooknál, saját magadat szabályozzad, hogy mennyi időt töltesz a képernyő előtt.

És nem utolsó sorban pihend ki magad, aludjál naponta legalább 6-8 órát.