

צעדים לחיים מאוזנים ובריאים מאת אורלי נגר

10

1. היו קשובים לגוף שלכם.

רוב היום אנחנו נמצאים בישיבה במשרד או בלימודים. מחקרים מראים שאורח חיים שעובר בישיבה מעלה את לחץ הדם, מגביר את הסיכון למחלות לב ושבץ ומקצר את תוחלת החיים. לכן כדאי לזוז כמה שיותר על בסיס יומיומי ולבחור פעילות גופנית כלשהי לבריאות ולנשמה.

2. עצרו הכל וצאו להפסקת שקט.

השקט מספק הזדמנות לשמוע את המחשבות שלנו ללא רעשי רקע, להעמיק בשאלות מטרידות ולמצוא להן תשובות.

3. כשמחליטים על אורח חיים בריא, דבר ראשון שעולה הוא תזונה.

מחקרים מראים שתזונה נכונה ומאוזנת חשובה כדי לספק את כל צרכי הגוף, לאפשר את התפקוד התקין שלו ולסייע במניעה של מחלות כרוניות. מומלץ לאכול ארוחות מסודרות, להיות קשובים לגוף ולעשות בחירות שלוקחות בחשבון מה יהיה מזין לגוף, משביע וגם מהנה.

4. שינה טובה.

השינה חשובה לתהליכי שיקום הגוף, תהליכי זיכרון ולמידה במוח וגם לתפקוד שלנו במהלך היום. מחקרים מראים שחסר בשינה עלול להביא לפגיעה בריכוז, לשינויים במצב הרוח ופגיעה בבריאות הנפשית. מחקרים מראים שמומלץ לישון בין 7-9 שעות שינה בלילה.

5. האזנה למוזיקה.

המוזיקה יכולה לשמח, להעציב ולגרום לנו לזוז. היא מסייעת בטיפול בבעיות לב וביתר לחץ דם. מחקרים רבים הראו כי האזנה למוזיקה משפיעה ישירות על אזורי רבים במוח ובכך גם על התפקוד היומיומי. כוחה של המוזיקה על המחשבות והרגשות עצומה. שיר טוב יכול להקפיץ את מצב הרוח. האזנה למוזיקה היא דרך אפקטיבית לשפר את שמחת החיים. אז אם מצב הרוח מדוכך זה הזמן להקשיב למוזיקה ולשנות אותו מיד.

6. מציאת סיפוק ומשמעות.

לכל אחד מאתנו יש צורך פסיכולוגי למצוא משמעות לחיים. להרגיש שאנחנו עושים משהו בעל חשיבות. שאנחנו לא סתם מעבירים את הזמן. שהחיים שלנו ראויים לחיותם. ככל שנמצא דברים שיגרמו לנו סיפוק, כך חוויית החיים שלנו תהיה מלאה בשמחה פנימית ומשמעות.

7. שמירה על חשיבה חיובית.

חשיבה חיובית מאפשרת לנו לחוות את החיים באופן מייטיב יותר. לסגל לעצמינו דפוסי חשיבה עם גישה חיובית, גם בסיטואציות שאינן משמחות. חשיבה חיובית כדרך חיים היא אבן בסיס לאושר אמיתי ושגשוג. אנחנו אף פעם לא רואים את הדברים עצמם אלא את הפרשנות שלהם במוח שלנו. למחשבות שלנו יש השפעה רבה על נכונותנו להגיע להישגים. מחשבות אופטימיות מניעות אותנו להישגים גבוהים, להצלחה, ומעודדות אותנו ליזום.

8. לסגור את הפלאפון מידי פעם ולהתנתק.

9. בכל יום למצוא את ההנאות הקטנות שבחיים.

האושר מופיע בחיים שלנו באופן רציף. הוא מגיע דרך מאכל טעים, מפגש עם חברים, טיול בטבע ועוד. כל אלה הן חוויות שגרתיות שאנו נוטים להתעלם מהן בשל ההרגל, אולם קל מאוד להתענג עליהן. מומלץ להתייחס אל הרגעים הקטנים הללו במוזדעות גבוהה. הרגעים האלה מצטברים וככל שנבחין בהם יותר, כך נחווה אותם יותר.

10. יציאה לטבע.

הירוק הצומח תורם לרווחה גופנית ופסיכולוגית. הטבע ממלא אותנו בכוחות מחודשים. בתקופות של דכדוך או ירידה באנרגיה, עייפות ועוד, הטבע ממלא בהשראה ונותן אנרגיה ואתחול מחדש של המערכת שלנו. מחקרים מראים שגם התבוננות בתמונות של טבע מביאה את הנבדקים למצב מנטלי טוב יותר. לחצים ואתגרים הם חלק בלתי נפרד מהחיים. קצב החיים המהיר שאנו מנהלים יכול לגרום ללחץ ולפגיעה בשינה, במערכת החיסונית ובריכוז שלנו. כדי להתמודד עם הלחץ שנגרם מומלץ לצאת לטבע. התבוננות בטבע מחדשת את היכולת שלנו להתרכז, להירגע ולשחרר לחצים. מסתבר שמרחבים פתוחים, אוויר צל והליכה יכולים להקל גם על חרדה ודיכאון. הטבע ישפר גם את הזיכרון, הקשב וחדות המחשבה. אז צאו לטבע, תנשמו ותיהנו מכל רגע.