

5 napos kihívás: 5. nap

10+1 tipp a mindennapokra



Néhány tipp melyeket, ha alkalmazol minden nap már sokat segíthet neked a jobb közérzet kialakulásában. Vezesd be őket egyenként vagy akár többet is egyszerre, bármilyen sorrendben, ahogy számodra a legegyszerűbb.

1. Inni, inni, inni... Fogyassz legalább napi 1,5-2 l vizet (akár citrommal) vagy natúr teát
2. Reggel nyújtsd a napot! Azaz kelj fel kicsit korábban (20-30 perc is elég), kezd a napot egy nagy pohár vízzel (legjobb a citromos) és meditálj, jógázz, nyújts, sétálj, olvass... Csinálj bármit, ami feltölt energiával a napra.
3. Kezdj el sportolni, mozogni. Mindegy milyen mozgásformát választasz, de legalább heti 2-3 alkalommal végezd!
4. Sétálj, ahová és amikor csak tudsz! Tölts minél több időt a szabadban, a barátaiddal, szeretteiddel, de akár egyedül. Kapcsolódj a természettel, kirándulj, olvass odakint, elmélkedj, élvezd a napsütést. Télen is érdemes kimozdulni, csak öltözz fel rétegesen.
5. Naponta fogyassz zöldséget-gyümölcsöt. Azt szoktam mondani legalább 1-1 félét egyél meg egy nap. (Pl.: 10 órára egy alma, vacsorára párolt zöldség köretnek). De bátran szabad egyénre, légy kreatív, azt edd, amit szeretsz, kívánsz.
6. Pótold a vitaminokat! Lehet akár multivitamin is, de a C és D-vitamin-t mindenképp ajánlom, illetve, ha stresszesebb időszakod van akkor a Magnéziumot is (de mehet akár minden nap). Valamint személyes kedvencem a Kollagén, ami támogatja a kötőszöveteket, ízületeket, rugalmasan tartja az ereket, a bőrt feszesíti és sok más egyéb remek tulajdonsággal bír.
7. Naplózz! Vezesd valamilyen formában a gondolataid, érzéseid. Nem kell minden nap használni, azonban, mikor úgy érzed valami szétfeszít belülről, vedd elő és írd ki magadból a fájdalmat, örömet, kétséget, vagy bármilyen megélést. Nekem az egyik kedvenc módszerem, mert magadhoz vagy a legőszintébb, plusz egy kicsit lecsendesíti az elmét.
8. Esti megerősítések. Minden este tegyél fel magadnak egy megerősítő kérdést a nap lezárásához. Pl.: Mit csináltam ma jól? Miért voltam ma jó szülő/feleség/férj/barát? Ma mit tettem az céljaimért? Olyan kérdést válassz, ami épp releváns az életedben és, ami a leginkább megerősítéskén szolgál számodra. Légy kreatív, váltogasd a kérdéseket. Így este valami pozitív gondolattal zárhatod a napot.
9. Célok vezetése. Naplózd, jegyezd le a céljaid valamilyen formában, hogy, amikor szükséged van némi motivációra bármikor ott legyenek neked. Lehet ez egy papírlap, vagy írd a naplód első, esetleg utolsó lapjára, készíts vision board-ot (részletek a videóban), használj képeket, ha vizuális vagy. Megint csak légy kreatív. A listát bővítheted, változtathatod, csak vezesd.
10. Minden nap csak 1 lépést tégy meg, de azt biztosan! A világot sem 1 nap alatt teremtették! Neked sem kell egy nap alatt megváltani azt. Haladj apró lépésekben, minden nap csak 1-1 apró dolgot cselekedj meg a nagy egészségből, ami segít elérni a céljaid.
11. Pro tipp: Időszakosan tekintsd át a jelenlegi helyzetted: haladásod irányát, mértékét, hatékonyságát. Mivel olykor képesek vagyunk letérni az útról, elidőzni egy-egy rész cél teljesítése utáni elégedettségben (évekig is), vagy elkanyarodni a helyes, hasznos, vágyott útról. Használd a 2 hátra, 1 fel technikát, vagy a kihívás feladatait is újra megcsinálhatod, mivel ezek segítenek egy rálátást kapni a jelenről.