

Se še spomnite Kekčeve pesmi »Dobra volja je najbolja, to si piši za uho«?

Odgovor za dobro počutje se skriva v tem pozitivnem pristopu. Pa ne le to, smeh, humor, optimizem je nalezljiv, in s tem lahko hkrati poskrbite ne le zase, ampak tudi za druge.

Pomembno je, da počnete stvari, ki vas sprostijo. Igrajte se, berite, pišite, rišite, slikajte, vrtarite, presajajte rože, kuhajte, pecite, glejte smešne nanizanke, komedije, pripovedujte si šale, ... in nenazadnje poskusite ostati aktivni in v dobri kondiciji. Saj veste, ko ste v dobri kondiciji, ste samozavestnejši in posledično pogumnejši. Med vadbo se boste tudi zamotili in pozabili na slabo voljo.

Pri vadbi se aktivirajo mišice, kri se požene po žilah, srce hitreje bije, tudi dihanje je hitrejše. Telesne celice se obnavljajo, nastajajo nove. Tudi možgani so bolj aktivni, misli lažje, koncentracija boljša, nastajajo nove, ustvarjalne in nenavadne ideje, poveča se motivacija za nadaljnje delo. Med športom se sprošča tudi hormon sreče. Če bomo aktivirali telo, nam bo torej hvaležna tudi duša. To ne pomeni, da bodo nato vse naše težave izginile, lahko pa se zmanjšajo ali dobijo nov, bolj optimističen pogled in pridih akcije.

In še današnji namig za sproščujočo gibalno aktivnost:

Igrajte se svojo gibalno igro. Narišite igro START –o – o – ...o – o – o... - CILJ in označite vmesna polja, na katerih je potrebno izvesti določene vaje (npr. 15 počepov, 20 smučarskih poskokov, 30 škarjic z nogami, 10 sklec, ..., 30 sek. visoki skiping, poskoki, 30 sek. tek na mestu, 30 sek. drža v lastovki, ...).

Pri nas doma smo v takšni igri sodelovali vsi, prinesla je obilo smeha in zabave.

Ostanite aktivni, ostanite zdravi!

P.S.:

In poglej še v priponko!