

BUSOLA SĂNĂTĂȚII

Cum să te ancorezi într-o
Viață Sănătoasă,
indiferent de vremuri.



FOCUS
CLARITATE
TIMP

ILIESCU MAGDA

ILIESCU MAGDA

Busola Sănătății

**Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă,
indiferent de vremuri**

FOCUS

CLARITATE

TIMP

ISBN 978-973-0-40905-5

București 2024

Cuprins

Introducere.....	2
Capitolul 1. Obiceiurile, Strategia și Fundația.....	4
Mitul celor 21 de zile.....	4
Strategia de implementare a Obiceiurilor.....	5
Construiește o Fundație Solidă.....	13
Capitolul 2. Activează Busola Interioară.....	20
Capitolul 3. Construiește o Mentalitate Puternică.....	35
Obiceiuri mentale care nu te lasă să te dezvolți.....	37
Ceea ce Gândești, exprimi verbal.....	46
Secretul unei Mentalități Puternice.....	54
Capitolul 4. Antrenează Gândirea Pozitivă.....	56
Capitolul 5. Planifică eficient Timpul.....	71
Capitolul 6. Gestionează eficient Bugetul Familiei.....	89
Estimează corect cheltuielile.....	90
Metode de economisire.....	97
Cea mai bună investiție.....	101
Capitolul 7. Viața este un Ocean de posibilități.....	107
Încheiere.....	113

Introducere

Bună. Sunt Iliescu Magda și mă bucur că ai luat decizia de începe chiar acum călătoria TA pentru o Viață mai Bună!

Am convingerea că și tu poți să ai o călătorie reușită pe Oceanul Vieții Tale și să te bucuri de Energie și Sănătate în fiecare zi.

Îți place sau nu, Oceanul are un început și un final, important este să ai o călătorie cât mai lină și să previi furtunile ce pot să apară în viața ta.

Acest material te ajută să te ancorezi într-o viață sănătoasă, chiar dacă în momentul de față te pregătești să treci printr-o furtună, ori ai trecut deja prin ea și acum vrei să te refaci, sau pur și simplu marea este liniștită, dar vrei să știi cum să procedezi atunci când pot să apară și furtuni.

Indiferent în ce moment al vieții te afli acum, Tu ai nevoie să construiești o fundație solidă și să ai o mentalitate puternică.

De asemenea, pentru a naviga cu succes pe Oceanul Vieții, ai nevoie să îți cunoști foarte bine prioritățile și să îți menții focusul pe obiectivul principal.

Pentru a realiza cu succes acești pași care te ajută să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, cu ajutorul acestui material vei învăța cum să activezi busola interioară prin cunoașterea valorilor personale, dar și cum să elimini obiceiurile care îți afectează sănătatea.

Intuiția și valorile personale acționează ca o busolă interioară după care te ghidezi atunci când te afli în dificultate.

Iar, Timpul este cea mai de preț resursă a ta. Această resursă pe care o folosești zi de zi, nu o mai poți recupera. Poți să câștigi mai mulți bani, poți să îți îmbunătățești sănătatea, dar nu poți să dai "replay" la ziua de ieri.

Iar atunci când tu nu îți cunoști valorile și prioritățile în viață, și îți irosești timpul și energia, este foarte ușor să cazi în capcana unor priorități diferite în

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

fiecare zi, dar și să fii manipulat de alți oameni care știu ei ce este mai bine pentru tine.

Un bun navigator, are tot timpul o gândire pozitivă orientată spre găsirea soluțiilor și gestionează în mod eficient toate resursele pe care le are la dispoziție (apă, hrană, combustibil, personal și bani) pentru a ajunge în timp util la destinație.

Așadar, pentru a-ți dezvolta Gândirea Pozitivă ți-am pregătit cele mai eficiente metode de antrenament: concentrarea pe găsirea unor soluții, reinterpretarea eșecului, farul călăuzitor al recunoștinței, tehnica de eliminare a gândurilor negative, lista cu realizări și concentrarea pe aspectele pozitive.

De asemenea, pe lângă Gândirea Pozitivă, ai nevoie să gestionezi foarte bine timpul și banii pe care îi ai la dispoziție.

Pentru a gestiona cât mai eficient Timpul din viața personală și profesională, vei învăța să te organizezi mai bine și să te concentrezi mai mult asupra aspectelor care îți generează 80% din rezultate.

Iar, o estimare corectă a cheltuielilor la fiecare început de lună și câteva metode de economisire te vor ajuta să gestionezi eficient bugetul familiei.

Și nu în ultimul rând, vei învăța să transformi provocările Vieții în oportunități prin activarea resurselor interioare.

Recomandarea mea este să citești cartea de la început și până la final și să alegi metodele care se potrivesc cu personalitatea și stilul tău de viață.

Dacă vrei să ai o Viață frumoasă și Sănătoasă, TU ești Navigatorul și ai acum posibilitatea de a realiza o nouă călătorie pe Oceanul Vieții Tale.

Capitolul 1. Obiceiurile, Strategia și Fundația

Atunci când pornești într-o călătorie, fie că este pe mare sau pe uscat, îți stabilești un traseu și îți analizezi foarte bine resursele de care ai nevoie, dar și timpul în care vrei să ajungi la destinație.

Poate de cele mai multe ori socoteala de-acasă nu se potrivește cu cea din târg, însă stabilirea unui traseu îți va facilita călătoria, iar analiza resurselor îți va da acea liniște sufletească că banii pe care îi ai sunt suficienți.

Așadar, înainte de a porni la drum, respectiv înainte de a începe ceva nou este bine să știi cum să aduci obiceiuri noi, de ce ai nevoie de o strategie și cum să construiești o fundație solidă care să reziste în fața evenimentelor, provocărilor și a circumstanțelor vieții.

Mitul celor 21 de zile

Conform acestui mit, dacă vrei să aduci un obicei sănătos în viața ta este nevoie ca timp de 21 de zile să practici un obicei cu consecvență, apoi acesta devine o rutină.

Probabil că și tu, la fel ca mine, ai întâlnit tot felul de recomandări care te îndeamnă ca doar timp de 21 de zile să alegi un obicei sănătos alimentar sau de mișcare, pentru ca apoi acesta să devină o obișnuință.

De unde a apărut acest mit și cum a ajuns să fie această recomandare universal valabilă?

Mitul celor 21 de zile a luat naștere în anii 1960, când doctorul Maxwell Maltz un plastician renumit a observat o deprindere comună la toți pacienții săi.

Acesta își dă seama că pacienților săi le ia minim 21 de zile pentru a se obișnui cu noua lor înfățișare după operația estetică.

Medicul plastician publică această observație empirică fără a avea la bază un studiu științific în cartea "Psycho Cybernetics" care se vinde în peste 30 de

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

milioane de exemplare.

Această observație este preluată într-un mod eronat, deoarece cuvântul minim a dispărut din context. Informația este repetată eronat de foarte mulți oameni și devine în acest fel, un adevăr universal valabil:

”Pentru a deprinde un nou obicei ai nevoie de 21 de zile.”

În anul 2009 apare un nou studiu publicat în Jurnalul European de Psihologie Socială. În urma acestui studiu, s-a constatat că, timpul mediu necesar pentru a deprinde un nou obicei este de 66 zile, aproximativ 2 luni.

Iar acest număr este doar o medie, deoarece anumiți participanți la studiu au deprins obiceiul de a bea apă în 18 zile; pe când, alții au deprins obiceiuri mai grele, de exemplu să facă sport după 254 de zile.

Studiul a mai scos în evidență că durata de formare a unui obicei sănătos depinde de:

- Dificultatea obiceiului ales.
- Motivația persoanei și capacitatea acesteia de autocontrol.
- Rezistența la obiceiuri, deoarece sunt persoane cărora le este dificil să adopte un obicei nou.

Studiile arată că obiceiurile noi se fixează în cel puțin 2 luni, iar în unele cazuri poate dura și până la 8 luni.

Strategia de implementare a Obiceiurilor

Obiceiurile nu se formează prin perfecțiune, ci prin exercițiu și consecvență.

Îți este cunoscută afirmația: Repetiția este mama învățaturii?

Un Obicei este o rutină sau un comportament pe care îl reiești constant și în cele mai multe cazuri în mod automat.

Acest comportament poate fi repetat până când devine un automatism, așa cum este spălatul pe dinți, spălatul pe mâini sau condusul mașinii.

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

De asemenea, nu toate obiceiurile sunt la fel.

Te poți obișnui în doar câteva zile să bei un pahar de apă dimineața pe stomacul gol, iar să faci 10-15 minute de exerciții fizice înainte de micul dejun sau să alergi, îți va lua mai mult timp.

Studiile arată că 40% din ceea ce facem într-o zi sunt obiceiuri.

Din momentul în care te trezești începi să realizezi în mod automat activitățile sau rutina zilnică cu care te-ai obișnuit deja.

Așadar, pentru a avea succes, înainte de a începe ceva nou, este indicat să îți faci o analiză interioară în care să observi unde ești acum, unde vrei să ajungi și la ce ești dispusă să renunți.

Și adevărul este că atunci când vrei să aduci ceva nou sau să îmbunătățești ceva în viața ta, trebuie să renunți la ceva vechi.

Pentru a mânca sănătos, va trebui să renunți la alimentele nesănătoase precum chipsurile, dulciurile din comerț, fast-food, pizza sau băuturi carbogazoase.

Pentru a alerga în parc sau pe o pistă de alergare, va trebui să renunți la alte activități sau la alte rutine zilnice.

Pentru a avea mai mult timp, va trebui să îți stabilești prioritățile și chiar să delegi din atribuții.

Pentru a crește pe plan personal, va trebui să renunți la obiceiurile care te țin pe loc și nu te lasă să te dezvolți.

Analiza interioară te ajută să conștientizezi ce anume nu este benefic în viața ta acum, să identifici obiceiurile nesănătoase și micile dependențe care nu îți îmbunătățesc viața și care TU știi că nu îți fac bine, însă le faci în continuare pentru că te-ai obișnuit cu ele și îți este mai comod așa.

Asta înseamnă că trebuie să ieși din zona de confort și să iei o decizie.

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

Iar, mintea noastră este construită pentru a sta în această zonă de confort. Adică tu ai înțelepciunea necesară, tu știi ce trebuie să faci pentru a avea o viață mai bună și totuși, atunci când trebuie să te apuci de treabă, găsești cele mai bune scuze.

Și chiar nu este vina ta. Așa suntem construiți genetic. Creierului nu-i place să depună efort, îi plac lucrurile cu care se simte confortabil.

Așa că, atunci când trebuie să te apuci de treabă, ori începi să îți imaginezi lucruri care nu sunt adevărate, ori să amplifici situația mai mult decât este cazul ori să găsești scuze:

"Nu am timp" și "Nu am bani." sunt cele mai frecvente scuze

"Eu nu sunt X și nici Y ca să îmi permit echipament sportiv sau să mănânc sănătos. Eu trebuie să merg la serviciu pentru că am de susținut o familie".

Cu atât mai mult, pentru că ai de susținut o familie, trebuie să ai grijă și de TINE pentru că NU îți permiți să te îmbolnăvești.

Cum îți vei susține familia, dacă te îmbolnăvești?

Cum să fii o mamă bună dacă, de exemplu tu nu mănânci sănătos, dar ai așteptări din partea copiilor să mănânce sănătos?

Copiii nu fac ce le spui tu să facă, ei fac ce văd la tine, repetă acțiunile tale.

Un stil de viață sănătos înseamnă să elimini scuzele și să ieși din zona de confort.

Iar, această zonă de confort este diferită pentru fiecare dintre noi.

De exemplu, zona de confort poate să însemne:

- să te trezești mai devreme cu 15 minute pentru a-ți face exercițiile fizice, plimbarea sau pentru a prepara un mic dejun sănătos
- să nu mai intri de la prima oră pe social media și să îți faci meditația sau exercițiile de respirație, ori să prepari un ceai din plante

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

- să înveți să spui nu și să refuzi o sarcină în plus la serviciu
- să scrii un email pentru a face un anunț important
- să ții un discurs sau să înregistrezi o prezentare, etc.

Așadar, dacă vrei să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, Gândește-te în primul rând CE vrei TU să OBȚII de fapt.

CE vrei să îmbunătățești în Viața Ta ACUM?

De asemenea, este foarte important să știi DE CE vrei să îmbunătățești acest lucru, acest aspect sau arie a vieții tale, care este scopul final?

Obiceiul sau Obiectivul pe care îl alegi trebuie să fie important pentru TINE, să fie ceva ce TU chiar îți dorești să realizezi.

Iată câteva exemple.

"Vreau să slăbesc pentru că vreau să merg în concediu cu familia și chiar vreau să mă bucur de toate locurile pe care le vizităm împreună și să nu mai fiu obosită tot timpul."

"Nu mai vreau să fiu într-o cursă contra cronometru și tot timpul pe fugă. Vreau să am mai mult timp pentru a mă bucura de viața de familie."

"Vreau să am mai multă claritate în viață, nu mai vreau să fiu debusolată și neîncrezătoare."

Următorul PAS este să stabilești ce vei face concret pentru a-ți atinge Obiectivul și în cât Timp vei realiza acest aspect deosebit de important pentru tine.

Presupunem că vrei să slăbești sănătos și tu chiar nu vrei să îți dai viața peste cap, deci Obiectivul tău este ca în următoarele 3 luni să slăbești 5 kg.

Și chiar NU este nici un secret: TU știi ce trebuie să faci pentru asta.

Să mănânci sănătos și să te miști mai mult.

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

Dacă vrei să ai Succes pe termen lung, SECRETUL este să începi cu un singur lucru, cu un singur obicei și nu cu mai multe obiceiuri în același timp.

Studiile arată că dacă vei începe cu un obicei ușor de implementat, îți va fi mult mai ușor să treci la următorul.

Dacă vrei să elimini din alimentația procesată și să gătești tu acasă, acest comportament nou implică timp. Deci, cu ce masă îți-ar fi mai ușor să începi și să poți realiza în mod constant acest lucru: mic dejun, prânz sau cină?

Dacă nu știi cu ce să începi, un jurnal alimentar îți poate fi de ajutor. Notează timp de o săptămână alimentele pe care le mănânci, dar și cum te simți după ce ai mâncat.

Pe măsură ce îți notezi, ai să descoperi singură care sunt alimentele pe care vrei să le elimini și îți va fi mult mai ușor să alegi cu ce să începi.

De asemenea, acest exercițiu simplu, te va ajuta să conștientizezi mult mai bine ce mănânci.

După o săptămână, analizează-ți comportamentul alimentar și gândește-te ce ai putea să mai îmbunătățești și chiar îți poți stabili un meniu săptămânal, apoi unul lunar.

Înainte de a începe un obicei, analizează-ți resursele.

De exemplu, mersul la sală implică timp, bani, dar și un control medical. Iar dacă nu știi ce ai de făcut; trebuie să te documentezi foarte bine înainte de a merge la sală și asta implică timp, iar dacă vrei să ai un instructor personal la sală, acest serviciu implică alți bani.

Dacă obiectivul tău este să ai mai multă claritate vizavi de viața pe care tu o ai sau îți-o dorești, practicarea meditației, activarea busolei interioare și eliminarea blocajelor mentale sunt activități care te ajută în această direcție.

Dacă obiectivul tău este să petreci mai mult timp cu familia, atunci planificarea activităților zilnice te poate ajuta. Comunică cu partenerul pentru a cădea amândoi de acord asupra activităților comune, precum curățenia,

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

gătitul, plimbările în parc sau practicarea unui sport.

Practic, această analiză a resurselor te ajută să înțelegi mult mai bine dacă poți să implementezi acest comportament nou pe o perioadă lungă de timp.

Obstacolele care te pot împiedica sunt că, de cele mai multe ori suntem ambițioase și vrem să implementăm câte 3-4 obiceiuri dintr-o dată, lucruri care din păcate nu funcționează decât pe termen scurt.

Pentru a avea succes pe termen lung trebuie să începi cu un singur lucru și să ai răbdare să treacă timpul până când comportamentul se transformă în obicei.

De asemenea, Un stil de viață sănătos NU înseamnă mai mult TIMP.

Toți avem același număr de ore într-o zi.

Senzația că nu îți mai ajunge timpul, o ai atunci când îți propui să faci mai multe lucruri dintr-o dată; vrei să începi să faci sport, să mănânci sănătos, să îți schimbi și rutina de seară pentru că vrei să ai un somn mai bun, să petreci mai mult timp cu copiii, etc.

În momentul în care, alegi un singur obicei, ai să vezi că de fapt și problema timpului se rezolvă.

De asemenea, este foarte important CUM începi efectiv comportamentul respectiv, pentru că de cele mai multe ori fie ești prinsă cu altceva, fie nu ai chef, fie intervine ceva urgent.

Pentru a avea succes, încearcă metoda cercetătorului BJ Fogg de la Stanford University: alege-ți un prag minim și un prag maxim.

De exemplu, dacă ți-ai propus să practici meditația de 5 ori pe săptămână, îți alegi un prag minim de 3 minute și un prag maxim de 15 minute.

Pragul minim de 3 minute este ales pentru a te ajuta să începi noul obicei, dar și pentru a-ți crește șansele de reușită.

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

În schimb, dacă ți-ai fi propus să meditezi 5 zile pe săptămână timp de 30 de minute pe zi, șansele sunt destul de mari ca tu nici măcar să nu încerci să meditezi.

De aceea este atât de important să începi cu un timp realist. În acest fel, noul obicei va fi mult mai ușor de realizat, iar șansele ca acest obicei nou să dureze chiar mai mult de 3 minute sunt foarte mari.

Prin simplul fapt, că azi realizezi un nou comportament de 3 minute, mâine alte 3 minute și tot așa, pas cu pas, zi de zi, crește dorința de a realiza și mai mult, astfel că îți vei mări singură pragul.

Practic, acționând zi de zi, puțin câte puțin, la un moment dat nici nu vei realiza că acest comportament a devenit un obicei și că îți consumă mult mai puține resurse ca la început.

De asemenea, este foarte bine să ai așteptări realiste din partea ta și să îți organizezi mediul în așa fel încât să îți facilitezi practicarea acestui obicei.

În cazul meditației, să oprești sursele de zgomot pe care le poți controla sau să îți setezi o alarmă care să sune la ora la care vrei să meditezi.

Dacă ai ales să îți pregătești un mic dejun sănătos, stabilește-ți cu exactitate meniul și intervalul de timp pe care îl vei aloca pentru noul obicei.

Meditația te ajută să te relaxezi mental și să reduci din nivelul de stres. Minte este foarte ocupată cu tot felul de gânduri și întrebări, iar meditația are ca scop eliberarea minții de gânduri inutile și readucerea unei stări naturale de liniște.

Dacă te gândești la metode complicate de meditație să știi că nu este cazul.

Poți să practici meditația relaxat, în ritmul tău pentru a obține starea de bine de care ai nevoie. Am început această practică, mai mult instinctiv. Într-un timp relativ scurt, am simțit că mă ajută și am inclus meditația în ritualul zilnic.

Iată cum funcționează: pentru o concentrare mai bună, ideal ar fi să practici meditația cu stomacul gol, deoarece organismul nu este preocupat cu

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

digestia. Alege o poziție relaxată și observă-ți respirația, bătăile inimii și gândurile care vin și trec. Doar observă-le, nu le urma, nu le combate și nu le analiza. Începe cu puțin, în ritmul tău.

La final de săptămână măsoară-ți evoluția și vezi de câte ori ai reușit să realizezi noul obicei.

De câte ori ai reușit să acționezi față de cât ți-ai propus inițial?

Ce s-a întâmplat în momentele în care ai reușit versus momentele în care nu ai reușit?

Ce poți schimba în comportamentul tău astfel încât să reușești în săptămâna care urmează?

Nu te descuraja dacă nu vezi imediat rezultatele și acționează în fiecare zi pentru a-ți atinge Obiectivul.

Ceea ce tu poți controla este acțiunea, tu nu poți să controlezi rezultatul.

De exemplu, dacă obiectivul tău este să slăbești, focusul tău trebuie să fie pe mâncarea sănătoasă și pe mai multă mișcare, NU pe cântar.

Nu urcatul și coborâtul de pe cântar te ajută să slăbești! Mișcarea și alimentația sănătoasă te ajută să slăbești.

Și da îți poți stabili o perioadă de timp la care să-ți urmărești evoluția pentru a vedea dacă strategia pe care ai ales-o funcționează.

Un alt exemplu, dacă obiectivul tău este să petreci mai mult timp cu copiii, focusul tău trebuie să fie pe organizarea activităților împreună cu aceștia.

Dacă vei acționa zilnic asupra a ceea ce ți-ai propus, rezultatul se va produce. În schimb, dacă te vei concentra zi de zi numai pe rezultat, îți va fi greu să duci la bun sfârșit ceea ce ți-ai propus.

Vrei să schimbi ceva în Bine în Viața TA?

Stabilește CE vrei să îmbunătățești și ȚINE-TE de ceea ce ți-ai propus.

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

Atunci când ieși din zona de confort și tragi de tine să te trezești mai devreme cu 15 minute pentru a-ți face exercițiile, plimbarea sau micul dejun, atunci când renunți la o felie de pizza și îți gătești niște legume, atunci când nu mai intri de la prima oră pe social media și îți faci meditația sau îți prepari un ceai din plante, asta înseamnă că te ții de ceea ce ți-ai propus.

Când te ții de ceea ce ți-ai propus, înseamnă că te-ai ancorat într-o Viață Sănătoasă.

Construiește o Fundație Solidă

”A fost odată un om dezamăgit de felul cum mergeau lucrurile în viața sa. Muncea foarte mult în atingerea visurilor sale, însă parcă totul era sortit eșecului.

Omul se simțea frustrat, așa că într-o zi a lăsat totul în urmă și a decis să plece într-o pădure.

Acolo a întâlnit un Înțelept.

Văzând că este mâhnit și dezamăgit, Înțeleptul l-a întrebat de ce trăiește în pădure.

Omul i-a povestit Înțeleptului despre eșecurile sale și l-a rugat:

„Te rog, dă-mi un motiv pentru care nu ar trebui să renunț la visurile mele și la viața mea tristă?”

Înțeleptul i-a arătat omului două plante din pădure și l-a întrebat:

„Vezi cele două plante de acolo? Feriga și bambusul?”

Omul a dat din cap afirmativ.

Înțeleptul i-a spus că a plantat semințele ambelor plante împreună. El a spus:

„Am avut la fel de multă grijă pentru ambele plante. Le-am oferit hrana necesară, apă, soare și îngrășământ.”

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

Cu toate astea, feriga a crescut într-un timp mai scurt, iar bambusul nu.”

Omul era confuz și l-a întrebat de ce este așa. Înțeleptul a continuat.

”Am îngrijit bambusul timp de patru ani, dar nu s-a întâmplat nimic. Nu exista niciun semn de creștere. Cu toate acestea, nu am renunțat și am continuat să-l îngrijesc.

În al cincilea an, bambusul a crescut aproape 27 de metri înălțime în decurs de numai două luni.”

Auzind aceasta, omul a rămas uluit și l-a întrebat pe Înțelept:

„Deci, nu s-a întâmplat nimic cu sămânța de bambus în primii patru ani, dar a crescut la o asemenea înălțime în doar în câteva luni! Cum este posibil?”

Înțeleptul a râs. l-a explicat omului că micul bambus își folosea toată hrana și energia pentru a crește sub pământ și pentru a-și dezvolta rădăcini puternice.

Mai apoi, ele l-au ajutat să crească în înălțime.

Bambusul a dezvoltat o fundație solidă care să-l susțină în următorii ani.

Înțeleptul l-a întrebat apoi pe om:

„Acum înțelegi de ce nu ar trebui să renunți la viața și visurile tale?”

Omul și-a învățat în cele din urmă lecția și a înțeles că toate provocările sale erau de fapt fundația pe care el avea să-și construiască o viață mai bună.

l-a mulțumit Înțeleptului și a părăsit pădurea hotărât să lupte din nou pentru visele sale.

Povestea bambusului te învață să ai răbdare, perseverență și mai ales credință în potențialul tău.

Cu cât este mai mare visul tău, cu atât mai puternică și mai trainică va trebui să fie fundația.

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

Având o fundație solidă vei face față mult mai ușor evenimentelor, circumstanțelor și provocărilor Vieții.

Începe chiar acum să construiești o Fundație solidă.

Dacă vrei să ai o fundație trainică trebuie să elimini în primul rând obiceiurile care îți afectează sănătatea. Aici mă refer la acele comportamente care în timp, au devenit obiceiuri zilnice și care nu îți fac bine și totuși le repeți în mod automat.

Iată câteva întrebări care te ajută să identifici obiceiurile care îți afectează sănătatea.

Cum îți începi ziua? Ce faci de la prima oră?

Ai un ritual sau o rutină pe care o practici în mod conștient?

Cât timp petreci pe rețelele sociale într-o zi?

Cât timp petreci la televizor, laptop sau tabletă?

Ai un echilibru alimentar sau mănânci când îți aduci aminte?

Faci mișcare în fiecare zi?

Nu contează cât timp, contează dacă te miști în fiecare zi. Aici mă refer la orice fel de mișcare: exerciții fizice de acasă, mergi pe jos în drum spre serviciu sau la cumpărături, duci copilul la grădiniță sau la școală și mergeți împreună pe jos, etc.

Cheltui bani atunci când ești tristă, iar apoi îți dai seama că ai cumpărat lucruri care nu îți aduc nici un beneficiu?

Seara adormi imediat și ai un somn odihnitor sau stai trează până târziu?

Ia-ți puțin timp și răspunde-ți sincer la aceste întrebări pentru a identifica obiceiurile care îți afectează sănătatea.

Apoi, gândește-te la Rutina TA de dimineață.

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

Ce faci imediat ce te-ai trezit? Deschizi telefonul? Mergi să vezi ce este de mâncare prin frigider?

Sau îți dai cu apă rece pe față pentru a te revigora și ești recunoscătoare pentru că ai șansa la o nouă zi?

O nouă zi, o nouă șansă la Viață! Așa că începi un program scurt de câteva exerciții fizice, apoi te îndrepti cu o perspectivă optimistă spre bucătărie să prepari micul dejun, după care îți savurezi bucurioasă cafeaua.

Așadar, care sunt lucrurile care te împiedică de la prima oră din zi să te gândești la TINE și să-ți începi ziua într-un mod cât mai plăcut?

Un exemplu este acela de a deschide imediat televizorul pentru a asculta știri negative, cu impact emoțional de la prima oră sau telefonul pentru a intra imediat pe rețelele sociale, email sau messenger.

Da, poți să auzi și să vezi știrile, nu spune nimeni să nu fii informată, dar asta nu înseamnă să îți "inunzi" creierul cu știri toată ziua. În plus, știrile le poți afla și mai târziu, sunt repetate timp de 3-4 zile la rând pe toate posturile.

Abundența de știri negative din perioada pandemiei și a războiului din Ucraina, a dus la o încărcătură emoțională negativă asupra multor persoane și cu efecte grave asupra sănătății.

De asemenea, timpul petrecut pe rețelele sociale a crescut alarmant și nu doar în rândul tinerilor, dar și al adulților, ceea ce arată de fapt dependența din ce în ce mai mare a oamenilor față de internet. Aceea de a intra într-o "stare de bine" falsă, o stare de "confort" creată pentru a nu se mai gândi la problemele lor reale și pentru a nu-și mai trăi Viața lor cu adevărat.

De cele mai multe ori, chiar și mie mi se întâmplă să intru pe Facebook doar pentru o postare și să rămân mai mult timp decât mi-am propus.

Vreau să-ți spun că mult timp eu mi-am început ziua cu telefonul pe Facebook. Vestea bună este că am reușit să scap de acest obicei nesănătos, l-am înlocuit cu câteva exerciții fizice ușoare. Ulterior, am adus în rutina zilnică și exerciții de respirație profundă, iar în timp, am experimentat

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

meditația și recunoștința.

Acum, am altă rutină dimineața. Ai să vezi și tu că, în timp vei dori să modifici sau să înlocuiești anumite obiceiuri.

Așadar, este absolut necesar să găsești ceva care ți se potrivește ție și are sens pentru TINE. Dacă îți vei face rutina cu plăcere, vei reuși să menții un obicei sănătos pe termen lung și să te bucuri cu adevărat de beneficiile pe care acesta ți le aduce.

O rutină sănătoasă poate însemna meditație, exerciții de respirație profundă, practicarea recunoștinței, exerciții fizice, o plimbare scurtă afară, să îți savurezi în liniște cafeaua și să îți pui ordine în gânduri, să îți faci o listă de priorități, să pregătești micul dejun sau să prepari un ceai natural din plante.

Sau, poate vrei să ții evidența unui jurnal cu ajutorul căruia să îți urmărești evoluția. În jurnal, poți să notezi orice TE ajută să îți îmbunătățești Viața.

Deci, poți să ai un jurnal în care să scrii lucrurile pentru care ești recunoscătoare, un jurnal sportiv, un jurnal alimentar în care îți urmărești anumite obiceiuri alimentare, rețete, planifici meniul săptămânal sau lunar, bugetul familiei, un jurnal cu realizări, etc.

Scopul unui astfel de jurnal este să te ajute să îți îmbunătățești starea. Deci, poți scrie în el orice simți că te ajută, lucruri, afirmații și obiceiuri importante pentru TINE.

Dacă până acum ți-ai început ziua cu telefonul, televizorul sau cu alte obiceiuri nesănătoase de la prima oră, cred că a venit timpul să te gândești la o rutină sănătoasă care să te încarce cu energie și optimism.

Scopul acestei rutine de dimineață este de a-ți asigura acel spațiu de confort și stabilitate de care mintea și corpul are nevoie pentru a avea un echilibru în viața de zi cu zi.

Așadar, această Rutină NU trebuie să îți ia mai mult de 10-15 minute pe zi, deoarece scopul acesteia nu este să te încarce cu încă un lucru de făcut.

De ce ai nevoie de o astfel de Rutină?

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

Pe parcursul unui an întreg te confrunți cu tot felul de situații tensionate, încărcate și care, de cele mai multe ori te fac să te simți ca un robot.

Și de cele mai multe ori, poți să ai gânduri despre cum te percep ceilalți, despre cât de bine ai evoluat până acum, despre cât de valoroasă ești, gânduri despre viitor sau trecut, gânduri despre carieră, gânduri despre familie, etc.

Iar toate aceste gânduri adunate, la un moment dat, îți dau o stare de anxietate.

Oh DA, toți trecem prin astfel de stări.

Unii dintre noi le simțim mai accentuat sau le simțim mult mai ușor.

Important este să găsești punctul tău de liniște, spațiul tău de relaxare, deoarece așa îți vei controla mult mai bine emoțiile.

Această stare o poți controla doar printr-o rutină sănătoasă sau un ritual zilnic care are sens pentru TINE.

Practic, ritualul îți creează acel spațiu de respiro în care te refaci și te încarci cu energie pozitivă pentru a-ți menține echilibrul în viața de zi cu zi.

Cum spuneam, Ritualul zilnic NU înseamnă Rețele Sociale, înseamnă TIMPUL pe care ți-l acorzi TU ție.

Atunci când deschizi telefonul sau televizorul le dai voie altora să îți spună ce să gândești sau cum să te simți.

Așadar, alege cu înțelepciune pe cine lași să intre în viața ta de la prima oră, dar și cum îți stabilești prioritățile.

Rutina de dimineață îți asigură acel spațiu de confort și stabilitate de care ai nevoie pentru a face față mult mai ușor provocărilor vieții, dar și pentru a-ți menține echilibrul zilnic.

Practic, rutina de dimineață îți transformă mintea și calitatea vieții. Îți setează mintea pentru succes, iar corpul urmează întotdeauna programarea mentală.

Busola Sănătății - Cum să te ancorezi într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.

Așadar, dacă vrei să construiești o fundație solidă și să ai o zi cu energie, alege să începi mai întâi ziua cu TINE.

În acest fel, transmiți un mesaj creierului: acela că tocmai ai decis să-ți acorzi mai întâi TIMPUL ȚIE.

Apoi, vei avea timp și pentru restul activităților.

Și ghici ce?

Nu doar că vei avea timp și pentru restul activităților, dar și le vei realiza mult mai bine și mai repede, deoarece ești mult mai eficientă.

De ce dimineața și nu seara?

Studiile arată că după o zi încărcată, seara abia vei mai avea timp de un duș, să mănânci și să te odihnești puțin. În plus, există riscul ca seara să te simți dezamăgită că nu mai ai Energie să faci ceva și pentru tine.

În schimb, cu doar 10-15 minute dimineața te încarci cu energie și gânduri pozitive de la prima oră.

Rutina, ritualul sau tabietul de dimineață, spune-i cum vrei tu, te ajută să construiești o fundație solidă, să ai mai multă energie și încredere în tine, deci să FII ancorată într-o Viață Sănătoasă, indiferent de vremuri.