

# Tips voor het opbouwen en behouden van onze veerkracht in het nieuwe jaar

15 december 2021

Nu we ons aanpassen aan een wereld waarin we tot ver in 2022 en daarna met COVID-19 zullen leven, is het belangrijk om een mentale overlevingsstrategie te ontwikkelen. We moeten een persoonlijke wereld creëren waarin we niet alleen overleven, maar ook gedijen. De eerste stap is om te geloven dat dit mogelijk is. En bouw vervolgens programma's voor succes. Kleine acties kunnen een groot verschil maken.

## Gezonde gewoontes om te volgen

In een recent artikel vat Tara Parker-Pope, gezondheidscolumnist van de New York Times, "[Onze favoriete gezonde gewoonten van 2021](#)" samen. Deze samenvatting van enkele van de beste en gemakkelijkste adviezen kan ons allemaal helpen een beetje beter te leven als we 2022 ingaan. Ik zal proberen de essentie van de top acht suggesties vast te leggen

- **BESTE UUR:** reserveer uw beste uren om u te concentreren op persoonlijke doelen. Voor velen is dit vroeg op de dag. Maar voor nachtbrakers kan het veel later zijn. Maak dit uw tijd om op te laden.
- **OEFENING SNACKS:** In plaats van een extra kopje koffie of thee te halen, sta op en loop of beklim de trap of doe jumping jacks. Korte uitbarstingen van lichaamsbeweging zijn echt gezond.
- **NEEM EEN FOTO:** Leg elke dag iets speciaals vast. Dit kan uw hond zijn of een bloem die net begint te bloeien of het patroon van wolken in de lucht. Deel de foto met familie en/of vrienden. Het is bekend dat dit het geluk vergroot.
- **CONTROLEER HOE JE JE VOELT:** Vraag jezelf eerlijk af of je je energiek of uitgeput of echt onrustig voelt - wat het ook mag zijn. Door deze realiteit te erkennen, kunt u het toneel voor de dag bepalen om het meest bereikt te krijgen of indien mogelijk weer op het goede spoor te komen. Deze realiteitscheck is op zich al rustgevend.
- **VIJFINGER MEDITATIE:** Neem de tijd om in en uit te ademen terwijl je van vinger naar vinger beweegt om een gevoel van rust te creëren: een heel eenvoudige meditatie.
- **MAAK DINGEN GEMAKKELIJKER:** Vaak is het moeilijk om geplande doelen te bereiken. Bijvoorbeeld, schrijft Tara Parker-Paus, als het je doel is om meer huisgemaakte maaltijden te eten, kan een bezorgservice voor maaltijdpakketten een groot deel van de stress wegnemen die daarbij komt kijken.
- **NEEM EEN MINDFULNESS PAUZE:** Neem overdag een pauze. Sommige mensen vinden dat het kijken naar de [kwallen uit het live-cam-voer van het Monterey Bay Aquarium](#) een

meditatieve staat oproept. Je herinnert je misschien een soortgelijke aanbeveling die ik deed om de "[Penguin Walks](#)" van het [Shedd Aquarium in Chicago](#) te bekijken. Het zien van deze hilarische pinguïns die onder andere het honkbalpark van het museum voor moderne kunst in Chicago bezoeken, zal je dag verlichten - iets wat we allemaal nodig hebben.

• **EN TOT SLOT, VIND EEN VRIEND:** Zoek iemand om een of twee keer per week tijd mee door te brengen om te wandelen, wandelen of aan lichaamsbeweging te doen. Er op uit gaan is een geweldig tonicum, zowel mentaal als fysiek.

## Neem een "bosbad"

Als de hierboven beschreven gezonde gewoonten niet genoeg zijn, is een geweldige manier om te ontstressen een Japans concept genaamd "[Bosbaden](#)". Dr. Qing Li, auteur van een [boek](#) met deze titel, zegt dat het proces goed kan werken zonder een compleet bos: een groepje bomen in het park is voldoende. Gewoon in de natuur zijn, letterlijk baden in de atmosfeer van de bomen, kan zeker ons humeur herstellen en onze vitaliteit vergroten. Planten zijn een bron van zuurstof en de geluiden van de natuur trekken je weg uit de stad. Dit is zeker beter dan aan het eind van de dag naar de supermarkt te rennen.

Als een uitstapje naar het park niet in de kaarten zit, kun je de [Mind and Body-sectie van de IMF-website](#) bezoeken. Hier kunnen myeloompatiënten wellnessbronnen vinden zoals ademhaling, ontspanning, mindfulness-meditatie en yoga-oefeningen.

## Veilig blijven

Veilig blijven blijft belangrijk voor alle myeloompatiënten, vooral als u een nieuwe behandeling ondergaat. Dus alsjeblieft:

- Zorg ervoor dat je volledig gevaccineerd bent en krijg je booster-injectie.
- Draag in alle risicosituaties altijd een masker.
- Vermijd of beperk reizen echt, nu de nieuwe COVID-19 Omicron-variant zich op grotere schaal verspreidt.
- Ga door met het organiseren van veilige bijeenkomsten met familie en vrienden die ook volledig zijn gevaccineerd en een negatieve COVID-test hebben gehad als ze een belangrijke reis hebben gemaakt.

Laten we 2022 met een positieve houding ingaan: onze persoonlijke gezondheid zal verbeteren en succes zal op ons pad komen. Hoewel we de negatieve punten in het nieuws moeten volgen, zal een focus op positieve updates ons allemaal helpen. Laten we genieten van en dankbaar zijn voor, zoals mijn moeder altijd zei, "kleine weldaden" - de onverwachte, goede dingen die gebeuren - en de minder bedeedden helpen waar we kunnen.