

Tipps zum Aufbau und Erhalt unserer Belastbarkeit im neuen Jahr

15. Dezember 2021

Da wir uns an eine Welt anpassen, in der wir bis weit in das Jahr 2022 und darüber hinaus mit COVID-19 leben werden, ist es wichtig, eine Strategie für das mentale Überleben zu entwickeln. Wir müssen eine persönliche Welt schaffen, in der wir nicht nur überleben, sondern uns auch entfalten. Der erste Schritt ist daran zu glauben, dass dies möglich ist. Und dann Programme für den Erfolg erstellen. Kleinere Aktionen können vieles ausmachen.

Gesunde Gewohnheiten einhalten

In einem kürzlich erschienenen Artikel fasst die Gesundheitskolumnistin der New York Times, Tara Parker-Pope, "Unsere bevorzugten gesunden Gewohnheiten von 2021" zusammen. Diese Zusammenfassung einiger der besten und einfachsten Ratschläge kann uns allen helfen, ein bisschen besser zu leben, während wir uns dem Jahre 2022 nähern. Ich werde versuchen, den Inhalt der acht wichtigsten Vorschläge zusammenzufassen.

IDEALE ZEITEN: Legen Sie die für Sie geeigneten Stunden fest, um sich auf Ihre persönlichen Ziele zu konzentrieren. Für viele ist das früh am Tag. Aber für Nachtschwärmer kann es viel später sein. Nehmen Sie sich Zeit zum Sammeln neuer Kräfte.

ÜBUNGSTIPPS: Anstatt eine zusätzliche Tasse Kaffee oder Tee zu trinken, stehen Sie auf und gehen Sie auf und ab oder steigen Sie die Treppe hinauf oder machen Sie Hampelmänner. Kurze Trainingseinheiten sind wirklich gesund.

MACHEN SIE EIN FOTO: Halten Sie jeden Tag etwas Besonderes fest. Dies kann ein Hund sein, oder eine Blume, die gerade zu blühen begonnen hat, oder das Wolkenbild am Himmel. Teilen das Foto mit Familie und/oder Freunden. Dies erhöht bekanntlich das Glücksgefühl.

ÜBERPRÜFEN SIE, WIE SIE SICH FÜHLEN: Fragen Sie sich ehrlich, ob Sie sich energiegeladen, erschöpft oder unsicher fühlen-was auch immer es sein mag. Indem Sie die Realität anerkennen, können Sie die Voraussetzungen für den Tag schaffen, um das Beste zu erreichen oder nach Möglichkeit wieder auf den richtigen Weg zu kommen. Dieser Check ist an sich schon beruhigend.

FÜNF-FINGER-MEDITATION: Nehmen Sie sich Zeit zum Ein- Ausatmen, berühren Sie nacheinander alle Fingerspitzen um ein Gefühl der Ruhe zu erzeugen: eine wirklich einfache Meditation.

MACHEN SIE DIE DINGE EINFACHER: Oft ist es schwierig, geplante Ziele zu erreichen. Zum Beispiel schreibt Tara Parker-Pope, wenn Ihr Ziel darin besteht, mehr hausgemachte Mahlzeiten zu sich zu nehmen, kann eine nach Hause gelieferte Zutatenbox einiges erleichtern.

MACHEN SIE EINE ACHTSAMKEITSPAUSE: Nehmen Sie sich tagsüber eine Pause. Manche Leute finden, dass das Beobachten der Quallen aus dem Live-Cam-Feed des Monterey Bay Aquariums einen meditativen Zustand auslöst. Sie erinnern sich vielleicht an eine ähnliche Empfehlung, die ich gemacht habe, um die „Penguin Walks“ aus dem Shedd Aquarium in Chicago zu sehen. Wenn Sie sehen, wie diese lustigen Pinguine unter anderem Chicagos Baseballpark des Museums für moderne Kunst besuchen, wird Ihnen der Tag leichter fallen- etwas, das wir alle brauchen.

UND SCHLIESSCH EINE/N FREUND/IN FINDEN: Finden Sie jemanden, mit dem Sie ein- oder zweimal pro Woche Zeit verbringen können, um spazieren zu gehen, zu wandern oder sich zu bewegen. Unterwegs zu sein ist ein großartiges Stärkungsmittel, sowohl geistig als auch körperlich.

Nehmen Sie ein Waldbad

Wenn die oben beschriebenen Gesundheitstipps nicht ausreichen, ist ein japanisches Konzept namens "Waldbaden" eine erstaunliche Möglichkeit, Stress abzubauen. Dr. Qing L, Autor eines Buches mit diesem Titel, sagt, dass der Prozess auch ohne einen ganzen Wald gut funktionieren kann: Eine Baumgruppe im Park reicht aus. Einfach in der Natur zu sein, buchstäblich in der Atmosphäre der Bäume zu baden, kann sicherlich unsere Stimmung wiederherstellen und unsere Vitalität steigern, Pflanzen sind eine Sauerstoffquelle und die Klänge der Natur bringen Sie hinaus aus der Stadt. Das ist definitiv besser, als am Ende des Tages in den Supermarkt zu eilen.

Wenn ein Ausflug in den Park nicht in Frage kommt, können Sie den Abschnitt "Geist und Körper" der IWF-Website besuchen. Hier finden Myelompatienten Wellness-Ressourcen wie Atmung, Entspannung, Achtsamkeitsmeditation und Yoga-Übungen.

Geschützt bleiben

Für alle Myelompatienten ist es weiterhin wichtig, geschützt zu bleiben, insbesondere wenn Sie sich einer neuen Behandlung unterziehen. Deshalb:

- Stellen Sie sicher, dass Sie vollständig geimpft sind und sorgen Sie für Ihre Auffrischimpfung.
- Tragen Sie in allen Risikosituationen immer eine Maske.

- Vermeiden oder schränken Sie das Reisen wirklich ein, da sich die neue COVID-19-Omicron-Variante weiter verbreitet.
- Organisieren Sie weiterhin sichere Treffen mit Familie und Freunden, die ebenfalls vollständig geimpft sind und einen negativen COVID-Test vorweisen, falls sie an wichtigen Reisen teilgenommen haben.

Gehen wir mit einer positiven Einstellung ins Jahr 2022: Unsere persönliche geistige Gesundheit wird sich verbessern und der Erfolg wird uns sicher sein. Obwohl wir den negativen Nachrichten in den Medien kaum ausweichen können, wird ein Fokus auf positive Updates uns allen helfen. Lasst uns genießen und dankbar sein für, wie meine Mutter immer sagte, "kleine Gnaden"- die unerwarteten, guten Dinge, die passieren und den weniger Glücklichen helfen, wann immer wir können.