

Selbstfürsorge

mögliche Eigeninitiative zur Erhaltung der Gesundheit



Das können Sie unter anderem selbst zur Erhaltung Ihrer Gesundheit beitragen:

- täglich ausreichend bewegen – am besten in freier Natur unter Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften und Bestimmungen – und alternativ dazu ein regelmäßiges Bewegungsprogramm in der eigenen Wohnung durchführen
- wenn Sie ihre Wohnung nicht verlassen können, die Räume ausreichend belüften und so oft wie möglich Sonnenstrahlen genießen
- jeden Tag mehrmals Kontakt zu anderen Menschen pflegen
- Tagesstruktur schaffen und sich eine sinnvolle Sache suchen
- eine vernünftige Herausforderung finden und sich darin vertiefen
- Pausen einhalten und persönliche Freiräume schaffen
- sich täglich einen „Schuss Lust“ geben – wie beispielsweise schöne Urlaubstage erinnern, angenehme Bilder visualisieren und darin schwelgen, Momente für sich selbst einplanen und sich Gutes tun
- nehmen Sie sich abends Zeit, am besten fünf bis zehn Minuten und blicken Sie auf das Positive in ihrem Leben zurück. Mit ein wenig Übung finden Sie ganz bestimmt etwas Schönes – sei es ein guter Duft, ein erster Schluck Wasser oder ein freundliches Wort.

Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen – mit Dankbarkeit auf das schauen, was im Moment Gutes und Hilfreiches zur Verfügung steht – führt zu Lebensfreude und zum glücklich Sein.

Bleiben Sie gesund und gehen Sie achtsam mit sich selbst und Ihren Lieben um. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen und möglicherweise ein erstes Kennenlernen im Rahmen eines persönlichen Gespräches oder bei einem unserer Vorträge.



Ihre Psychotherapeutinnen im Primärversorgungszentrum
der Ennser Hausärzte

Sonja Brunner & Karin Gattringer

