

Mi is a Tudatos Életvitel?

Sokat halljuk a médiában: a legtöbb lelki és egészségi probléma megelőzhető tudatos életvitellel, a gyógyszerek és pszichológusok gyakran csak a tüneteket kezelik, a valódi és gyökeres megoldást az életmódváltás eredményezné...

De vajon mit is nevezünk életvitelnek, életmódnak, és miért van az, hogy a legtöbb probléma kialakulását valóban meg tudnánk előzni, mégis sokszor csak akkor lépünk, ha már baj van? (sőt néha még akkor sem)



A kérdés megválaszolásához először nézzük meg, hogy mi is az életvitel. A kislexikonban ez áll: „Az a sajátos mód, ahogyan valaki az életét éli.” Saját szavaimmal azt mondanám, hogy életvitel mindaz, ami születésünk és elmúlásunk közötti időben történik velünk, illetve amit teszünk. Mikor kelünk, mikor fekszünk, mikor eszünk, mit eszünk, milyen körülmények között töltjük időnket és kikkel, mennyit mozgunk, hogyan kapcsolódunk ki...

Életvitelünk kihat egészségünkre, közérzetünkre, boldogságunkra.

Azt írtam, hogy mi történik velünk, ez alatt azt értem, hogy hová születtünk, milyen adottságokkal, milyen neveltetést kaptunk, milyen a munkakörnyezetünk, milyen a lakókörnyezetünk, milyen az országunk jogi, gazdasági helyzete, milyen az időjárás vagy akár a svájci frank árfolyama. Ezeket külső tényezőknak nevezem, mert bár nyilván elköltözhettünk egy országból extrém esetben, vagy akár munkahelyet válthatunk (ami manapság nem könnyű), de általában el kell fogadnunk, hogy vannak dolgok, melyekre csekély ráhatásunk van. Életvitelünk másik területe mely rajtunk múlik, elméletileg szabad akaratunkból hozott döntések eredményeként elvégzett tevékenységek, szokások alkotják.



A két terület azonban gyakran összemosódik, hiszen vannak olyan szokások, melyeket talán valamikor szabad akaratunkból vettünk fel (mint például a dohányzás) de idővel a „függőség” időszakában már sajnos felülkerekedik rajtunk. Más szokásaink, például hogy mit vásárolunk, elméletben rajtunk múlnak, hiszen a bolt pocáról bármit a kosarunkba tehetünk másrészt, viszont

ha ezt tesszük, hónap végére nem lesz mit ennünk, tehát mégis csak korlátokba ütközünk döntéseinknél.

Az életmódváltás egy fontos pontjához érkeztünk el: azon területekre koncentráljunk, melyekre közvetlen ráhatásunk van, és ne azon a dolgok miatt panaszkodjunk és vonjuk el energiáinkat, melyeken nem tudunk változtatni. Az okos ember nem szidja az időjárást, hanem alkalmazkodik hozzá, visz magával esernyőt vagy épp naptejet, mikor mire van szükség.

Tehát időnk, pénzünk és általában erőforrásaink korlátozottak és sajnos nagy részükkel nem rendelkezünk szabadon. Ahhoz hasonlítanám ezt, mintha egy folyóban eveznénk egy csónakban és a sodrás visz bennünket. A folyás irányát nem tudjuk megváltoztatni, és ha azzal foglalkozunk, hogy miért arra folyik, akkor közben sodródunk az eseményekkel akár egy halálos vízesés felé. Ha látjuk, hogy a folyó merre halad, de azt is látjuk, hogy hová akarunk kikötni és evezünk lelkesen, akkor tudjuk korrigálni az irányt.



Hogyan fogjunk neki az evezésnek? Az ördög a részletekben van elrejtve. Ne próbáljunk meg egyszerre mindent megváltoztatni és szembe menni az árral. Ehelyett váljunk nyitottá apró kis változtatási lehetőségek iránt, melyeket elvégezhetünk megszokott rutinjainkkal párhuzamosan és sokszor nem is kerülnek több időbe, pénzbe. Szánjunk 15 percet a reggelire és ebédeljünk időben, köretnek lehetőleg salátát kérjünk, lift helyett a lépcsőt válasszuk, munkahelyünkre vigyünk egy ásványvizet, amit megiszogatunk, és ne csak felkeléshez húzzuk fel óránkat (hiszen annak időpontja nem rajtunk múlik) hanem este is csipogjon egy emlékeztető, hogy „lefekvés” és élve szabad akaratunkkal kapcsoljuk ki a tévét 23:00 kor és aludjunk 7-8 órát. Csak reggel igyunk egy kávét, ha napközben fáradtak vagyunk, inkább sétáljunk egyet az irodában, és egyébként tévénézés helyett beszélgessünk vagy kártyázzunk a párunkkal, hogy néhány év házasság után ne idegenként éljünk egymás mellett. A cigarettás dobozba reggel csak 3 szálát tegyünk, és ha elfogy, nap közben ne vegyünk újat. Be fogjuk osztani. Ha elsajátítjuk ezt a szemléletet, akkor élvezettel fogjuk megtalálni azokat a kis trükköket, melyekkel észrevétlenül életmódot váltottunk.

Csupa apró példát soroltam fel, de ha jobban megnézzük: többet mozgunk, pihentünk, mint előtte, egészségesebben táplálkoztunk, megfelelő mennyiségű folyadékot vittünk be, kevesebbet kávéztunk és dohányoztunk és jobb lett a kapcsolatunk szeretteinkkel. Mi ez, ha nem tudatos életvitel?

Akik a cím alapján azt várták, hogy a legújabb fogyókúra, vegetáriánus vagy fitness trendekről fogok írni, tőlük elnézést kérek. Az a helyzet hogy egy átlagember, ha dolgozik és családja van, nehezen tud drasztikusan változtatni élete folyóján. De ha megragadja az „apró szokások” evezőjét akkor terelheti csónakját az egészség, a jó közérzet és boldogság partjai felé és még sokáig élvezheti az utazást!

Müller Zoltán

Tudatos Életvitel Nap

2012 07. 07. szombat

Lurdy Ház

Programok:

9.00 - 9.30 - Regisztráció (regisztráció ideje alatt is lehet felmérni egészségügyi állapotunkat: vérnyomás, vércukorszint, koleszterin szint)

9.30 - 10.30 - Dr. Csides Kata: Együtt vagy külön, párkapcsolati problémák és azok megoldásai

10.30 - 10.45 - Szünet

10.45 - 11.15 - Torma Károly: Body+Map

11.15 - 12.15 - Müller Zoltán - Irányítsd TE az életed!

12.15 - 13.00 - Ebédszünet

13.00 - 13.15 - Csányi Andrea: Tedd rendbe az életed - Rendteremtő megoldások

13.15 - 13.30 - Tímár Krisztina: Öntsünk tiszta vizet a pohárba

13.30 - 14.00 - Sélei Annamária: Segítség! Kiegészem, avagy stressz a munkában

14.00 - 14.15 - Szünet

14.15 - 15.00 - Nagyernyei-Kullmann Gyula: A változás légy Te magad HVS

15.00 - 15.45 - Szántai Zsolt Metodics -Természetes egyenSúly

15.45 - 16.00 - Szünet

16.00 - 16.30 - Kertai László: Eszünk és fogyunk

16.30 - 17.00 - Müller Zoltán: a Tudatos Életvitel Nap összefoglalása és összesen, több mint 50.000 Ft értékű ajándékok sorsolása a résztvevők között

Ingyenes egészségügyi állapotfelmérések, és igény esetén gyerekjátsszó sarok.

Jegyvásárlás: www.tudatoseletvitel.hu