

ER ÁLAGIÐ MIKIÐ?

5 atriði sem alltaf er mikilvægt að halda áfram að huga að þrátt fyrir álag



1. Skipuleggðu þig

To-do listar og forgangsroðun

Skráðu niður á einn stað þau verkefni sem þú þarft að klára í vikunni/í dag. Oftar en ekki komumst við ekki yfir allt og þá er mikilvægt að geta forgangsraðað. Hvaða verkefni skipta mestu máli til lengri tíma litið? Byrjaðu á þeim og farðu þannig í gegnum listann. Mundu að taka líka tíma frá fyrir þig og það sem gefur þér orku.



3. Nærðu þig

Orkurík og fjölbreytt fæða

Hugaðu að mataræðinu. Þegar tíminn er af skornum skammti og við erum þreytt og orkulaus er auðvelt að sækja í orkusnauða næringu og skyndibita. Það sem líkaminn þó þarf er næring og vítamín. Nokkrar hugmyndir að hollu, fljótlegu nasli:

- Hnetur, fræ, rúsínur
- Ávextir og grænmeti
- Skyr, hámark, boost
- Flatbrauð með áleggi
- Harðfiskur, hrískex



5. Núllstilltu þig



Finndu jafnvægið þitt

Taktu frá nokkrar mínútur yfir daginn þar sem þú t.d. dregur andann djúpt nokkrum sinnum, hugleiðir, stundar yoga eða slakar á. Það er mikilvægt að þú gerir eitthvað sem nærir þig og hjálpar þér við að halda jafnvægi í dagsins önn. Þegar streituhugsanir skjóta upp kollinum reyndu að sleppa takinu af þeim og einblína á líðandi stundu. Gefðu umhverfinu gaum. Sjón, heyrn lykt? Stilltu þig af í núinu.



2. Hvíldu þig



Svefn er grundvallaratriði

Það mikilvægasta sem þú getur gert er að passa upp á að þú fái nægan svefn. Þannig safnarðu orku til að takast á við verkefni sem liggja fyrir. Áttu í erfiðleikum með svefn? Hefurðu skoðað að:

- auka við hreyfingu?
- draga úr skjánotkun að kvöldi til?
- slaka á og hugleiðsla fyrir svefn, t.d. í gegnum öppin Calm eða Headspace?
- nýta aðferðir Hugrænnar atferlismeðferðar við svefnvandanum?

4. Hreyfðu þig

Hvernig hreyfing finnst þér skemmtileg?



Þó það geti oft verið erfitt að koma sér af stað þá eykur regluleg hreyfing yfirleitt orkubúskap líkamans. Veldu þér hreyfingu sem þú hefur gaman af og kemur blóðinu á hreyfingu. Ef þú átt erfitt með að koma þér af stað getur verið gott að byrja á stuttri gönguferð. Hefurðu prófað nýlega að:

- fara í göngu í náttúrunni með tónlist?
- fara í sund og slökun í pottinum?
- fara í hjólatúr út fyrir bæinn?
- fara í Crossfit?
- taka lyftingaræfingu í ræktinni?
- skokka hring á íþróttavellinum?
- fara í Zumba?
- kveikja á góðri tónlist og dansa?
- ganga upp að Fardagafossi?

