



Selbstfürsorge für die psychische Gesundheit - Yoga

Was bedeutet „Selbstfürsorge“ für Sie? Für einige mag es Bilder von Schaumbädern und Massagen heraufbeschwören; für andere mag es wie ein dynamischer Yoga-Kurs und grüner Saft aussehen; und für andere mag es einfach so aussehen, als würde man eine anständige Nachtruhe bekommen. Der Begriff „Self-Care“ hat sich in den letzten Jahren einen festen Platz im Zentrum der Wellbeing-Welt erobert und sich als wichtiger Teil der Gesundheit etabliert. Während Selbstfürsorge in der Tat ein wesentlicher Bestandteil des Wohlbefindens ist, konzentriert sich das meiste davon auf das körperliche Wohlbefinden in Form von Bewegung, Ernährung oder Schlaf, wobei vergessen wird, dass es neben …



Was bedeutet „Selbstfürsorge“ für Sie? Für einige mag es Bilder von Schaumbädern und Massagen heraufbeschwören; für andere mag es wie ein dynamischer Yoga-Kurs und grüner Saft aussehen; und für andere mag es einfach so aussehen, als würde man eine anständige Nachtruhe bekommen. Der Begriff „Self-Care“ hat sich in den letzten Jahren einen festen Platz im Zentrum der Wellbeing-Welt erobert und sich als wichtiger Teil der Gesundheit etabliert. Während Selbstfürsorge in der Tat ein wesentlicher Bestandteil des Wohlbefindens ist, konzentriert sich das meiste davon auf das körperliche Wohlbefinden in Form von Bewegung, Ernährung oder Schlaf, wobei vergessen wird, dass es neben diesen Praktiken, die sich um die körperliche Gesundheit kümmern, etwas viel Wertvolleres gibt, um das man sich kümmern muss ; Psychische Gesundheit. Bei der Selbstfürsorge geht es nicht nur darum, was Sie zum Frühstück essen oder wie engagiert Sie sich für eine tägliche Yogapraxis einsetzen; es geht darum, nett zu sich selbst zu sein, auch an diesen Tagen ist der „innere Kritiker“ besonders laut. Es geht darum zu lernen, wie man durch die manchmal trüben Gewässer des Geistes navigiert und unsere Emotionen achtet, egal was passiert. Anstatt über Selbstliebe oder körperliche Selbstfürsorge zu sprechen, möchten wir diesen Februar eine dreistufige Praxis vorstellen, mit der Sie sich um Ihre geistige Gesundheit kümmern können, denn wahres Wohlbefinden beginnt im Inneren. Probieren Sie diese einfachen Tipps aus, um Ihrem Geist diesen Monat etwas Liebe zu zeigen.

Sei mit dem, was ist

Wir alle erleben Traurigkeit, Stress, Angst oder Dunkelheit in unterschiedlichem Maße – es ist Teil der menschlichen Erfahrung. Emotionen sind einfach die Art und Weise, wie der Körper auf verschiedene Reize reagiert; Eine schlechte Nachtruhe oder Arbeitstermine können die Angstzustände erhöhen, während ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn zu

Depressionen führen kann – es gibt überhaupt nichts *falsch* mit dem Gefühl, niedergeschlagen zu sein, ist es ein natürlicher Teil des Lebens. Hoffentlich ist es inzwischen kein Geheimnis mehr, dass diese idealistischen und glücklichen Bilder, die wir von anderen in den sozialen Medien sehen, oft nicht echt sind und dass die Person auf der anderen Seite des Bildschirms wahrscheinlich die gleiche nagende Angst oder zugrunde liegende Sorge hat, die Sie kennen mit. Zu wissen, dass man nicht allein ist, ist der erste und entscheidende Schritt zur Selbstfürsorge für die psychische Gesundheit, und zu akzeptieren, dass es sich manchmal anfühlt, ein Mensch zu sein, wenn man sich nicht so gut fühlt. Atembewusstsein ist eine großartige Möglichkeit, das Nervensystem zu beruhigen und es uns zu ermöglichen, Gedanken und Gefühle auf nicht wertende Weise zu beobachten. Richten Sie sich in einer sanft unterstützten Rückbeuge mit dem ein (Link entfernt) und erlauben Sie sich zu beobachten, ohne sich in dem, was Sie finden, zu verfangen. *Tisserands kleine Box zum Stressabbau* kann jedem Atemzug therapeutische Düfte hinzufügen, um Sie auch in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Wenn wir emotionales Unbehagen verspüren, ist es wichtig, diese Gefühle zu würdigen und die Realität dessen, was wir erleben, zu akzeptieren, anstatt sie zu verdrängen. Nur dann können wir mit ihnen arbeiten und sie überwinden.

Tagebuch

Aufzuschreiben, wie wir uns fühlen, mag nicht wie eine tiefgreifende Übung erscheinen, aber es kann wirklich verändern, wie wir uns in sehr kurzer Zeit fühlen. Wenn wir Gedanken und Emotionen unter Verschluss halten, verursachen sie oft mehr Schaden und können sich sogar als körperliche Symptome wie Rückenschmerzen und Kopfschmerzen manifestieren. Ein Stream-of-Consciousness-Journaling kann helfen, diese Gedanken aus deinem Kopf auf das Papier vor dir zu transportieren, wo du sie aus einer anderen Perspektive sehen kannst. Gedanken erscheinen viel größer und belastender, wenn wir sie nicht sehen können, aber wenn wir sie

auf Papier schreiben und sie in die Welt tragen, können wir sie objektiver betrachten und sie haben weniger Macht über uns. Die Elizabeth Gilbert *Du bist sicher* Tagebuch ist ein beruhigender, mit Stoff bedeckter sicherer Ort, um alles aufzuschreiben, was Ihnen in den Sinn kommt. Viele Menschen haben Angst davor, diesen Schritt zu tun, weil es bedeutet, zu akzeptieren, wie wir uns fühlen, und schwierige Emotionen einzugestehen, aber dies ist eines der besten Dinge, die Sie tun können, um einen positiven Unterschied zu machen.

Die drei Grundlagen

Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, schaue ich immer bei mir vorbei, um zu überlegen, ob ich die drei Grundlagen abgedeckt habe; Sonnenlicht, Nahrung und Wasser. Menschen teilen viele unserer Grundbedürfnisse mit Pflanzen; Wir brauchen genug Sonnenlicht, um unseren zirkadianen Rhythmus auszugleichen und Dopamin (eine für die Motivation verantwortliche Neurochemikalie) zu stimulieren, genug Wasser, um unsere Zellen mit Feuchtigkeit zu versorgen und dem Gehirn zu ermöglichen, richtig zu funktionieren, und genug Nahrung (in diesem Fall insbesondere Fette und B-Vitamine). zur Pflege des Nervensystems und zur Unterstützung einer stabilen Stimmung. Sich um seine geistige Gesundheit zu kümmern, muss definitiv nicht bedeuten, aufwändige Rituale zu übernehmen, fragen Sie sich einfach; warst du heute draußen? Trinkst du genug Wasser? Hast du heute gut gegessen? Bringe den *W&P Porter-Wasserflasche* mit Ihnen, um sicherzustellen, dass Sie den ganzen Tag über gut hydriert bleiben, und wählen Sie Rezepte aus *Schönheitswasser: Tägliche Hydration-Rezepte für Wellness und Selbstpflege* für eine Extraportion Liebe in jedem Schluck. Wenn es eine Aktivität gibt, von der Sie wissen, dass Sie sie gerne macht, sollten Sie auch überlegen, ob Sie sich in letzter Zeit damit beschäftigt haben. Lieben Sie Gartenarbeit, Singen, Fußballspielen oder Tanzen? Wann hast du es das letzte Mal gemacht?

Finden Sie Ihren Stamm

Es ist nicht zu leugnen, dass wir Gemeinschaft brauchen. Die letzten paar Jahre haben uns gezeigt, wie sehr Menschen leiden, wenn wir getrennt und isoliert sind, und Studien zeigen, dass unser Gehirn selbst um richtig zu schlafen, spüren muss, dass wir nicht einsam sind und dass wir Unterstützung haben. In Schritt 4 der Selbstfürsorge für die psychische Gesundheit geht es darum, mit jemandem zu sprechen und zu teilen, wie Sie sich fühlen. Ähnlich wie das Tagebuchschreiben kann dies ein herausfordernder, aber unglaublich kraftvoller Schritt sein. Mit jemand anderem zu sprechen – sei es ein Freund, ein Familienmitglied oder ein Psychiater – gibt uns die Möglichkeit, diese Gedanken und Emotionen aus dem dunklen und mysteriösen Verstand heraus und in die Welt zu verlagern, wo wir anfangen können, mit ihnen zu arbeiten. Denken Sie daran, dass absolut jeder Momente psychischer Probleme hat und dass es etwas ist, mit jemandem darüber zu sprechen, was Menschen seit Jahrhunderten tun, um sich gegenseitig zu unterstützen. Wenn Sie der Meinung sind, dass ein Freund oder Familienmitglied von einem Gespräch profitieren würde, ist dies auch eine gute Gelegenheit, sich zu melden und Ihre Unterstützung anzubieten.

Wiederholen

Wenn Sie die ersten vier Schritte geübt haben, sich aber immer noch nicht besser fühlen – gehen Sie zurück zu Schritt eins und seien Sie wieder mitfühlend mit sich selbst, gehen Sie dann die Schritte durch und erwägen Sie, sich für weitere Betreuung an einen Fachmann zu wenden. Wenn Sie die Schritte 1-4 geübt haben und sich jedoch besser fühlen, kann ich Ihnen nicht genug sagen, wie wichtig es ist *mach weiter!* Wenn wir eine körperliche oder geistige Herausforderung überwunden haben und uns besser fühlen, ist es üblich, genau die Praktiken loszulassen, die uns ursprünglich geholfen haben, was dazu führen kann, dass alte nicht hilfreiche Muster wieder auftauchen. So wie wir uns vielleicht zu einer regelmäßigen Yoga-Praxis oder einem Sportunterricht, einem Ernährungsplan oder einem Schlafplan für die körperliche Selbstpflege verpflichten, sind die

Verpflichtung zu Tagebuch, Meditation, Therapie und den drei Grundlagen wichtige Bestandteile der Selbstpflege für die psychische Gesundheit, also zeigen Sie etwas Liebe mit dieser 5-Schritte-Praxis in diesem Monat.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki