



Gesundes Dorf Steinberg-Dörf

GESUNDHEITSTIPPS



7. OPTIMISTISCH SEIN UND EIGENVERANTWORTLICH SEIN

Optimismus ist DAS Mantra der Langlebigkeit

Gesunde Ältere sind entweder mit einem sonnigen Gemüt gesegnet, mit dem sie unvermeidlichen Stress verarbeiten, oder sie entwickeln Strategien, mit denen sie schwierige Situationen bewältigen können.

- Sich der eigenen Bedürfnisse bewusst werden, regelmäßige Momente der Einkehr, in denen man abschalten, entspannen und über sich selber nachdenken kann
- Zuversichtlich sein
- Positiv an Probleme herangehen – dadurch lässt sich unser Glücksempfinden stark beeinflussen.
- Jede/r Einzelne kann an ihrem/seinem Glück arbeiten, um das Wohlfühl zu maximieren.
- Für sich selbst da sein und sich selber glücklich machen – „seines eigenen Glückes Schmied sein“

Glückliche Menschen leben länger.

Glück ist auch das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt!

Mehr lächeln – körpereigene Signale können Glücksgefühle auslösen

Es funktioniert nicht nur so, dass wir lächeln, wenn wir glücklich sind sondern auch umgekehrt:

Wir sind glücklich, wenn wir lächeln!

Selbstbestimmtheit

Einige wesentliche Faktoren für Selbstbestimmtheit sind: Selbstachtung, Selbstverwirklichung, Vertrauen in sich selbst, Kontrolle über das eigene Leben, Selbstzweifel überwinden und gute Gefühle zulassen

- Bereit sein für Veränderungen und Akzeptieren von neuen Gegebenheiten, auch mit Krankheiten zu leben
- Unangenehme Emotionen nicht versuchen wegzuschieben, sondern sie annehmen und so auflösen
- Versuchen einen Sinn im Leben auch bei Erkrankungen und Gebrechen zu finden
- Sich nicht fallen lassen, sondern für die eigene Situation interessieren
- Sich nicht lediglich auf die Hilfe und Heilung von Fachleuten verlassen, sondern auch selber aktiv an der Behebung von unangenehmen Situationen oder im Krankheitsfall mitarbeiten und bewusst mit der Krankheit auseinandersetzen

Theresia v. Avila: „Tu etwas Gutes für deinen Körper, damit deine Seele in ihm leben will!“