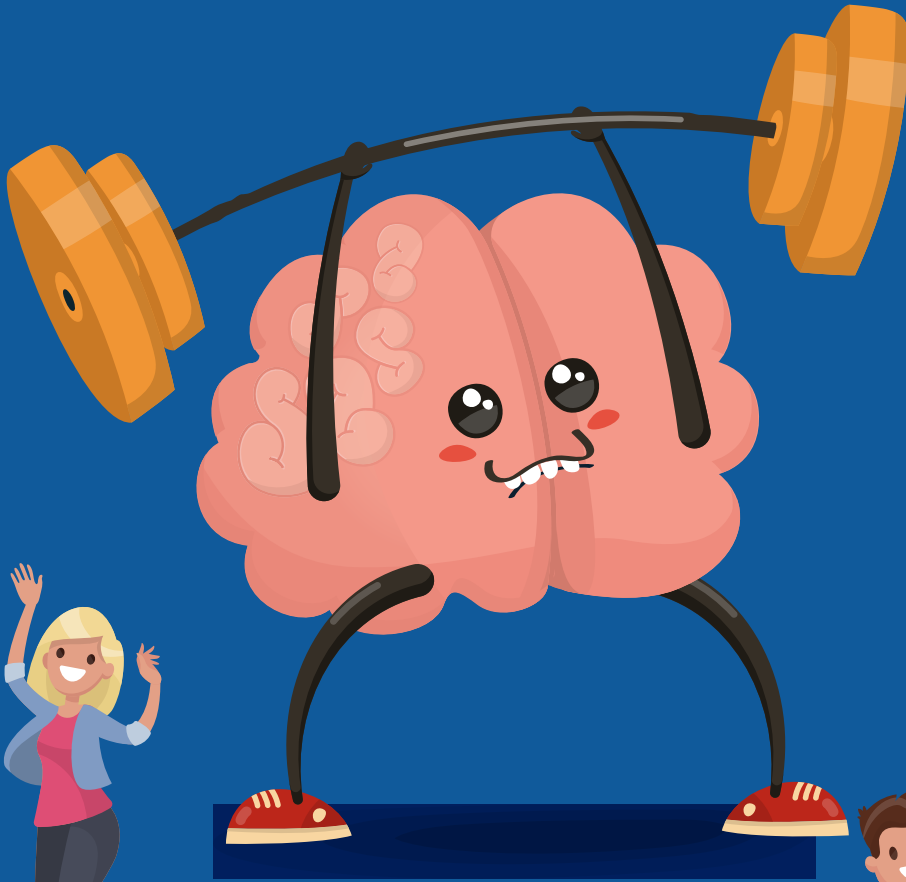


innova

Bir Arada

Uzakta ama bir arada...



Sayı: 16

**PSİKOLOJİK SAĞLIĞIMIZI
DENGEDEN TUTMANIN 10 YOLU**

Sevgili İnnovalılar,



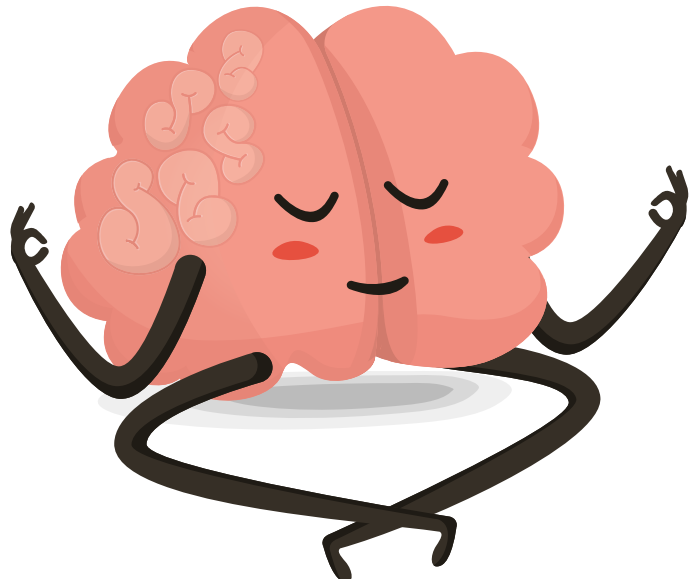
Virüse karşı kişisel hijyenimize ve bağışıklık sistemimize verdiğimiz önemi elbette ruh sağlığımıza da vererek psikolojimizi de dengede tutmamız gerektiğini çok iyi biliyoruz. **Bunu başarabilmek için ihtiyacımız olan şey ise; duygusal farkındalığımızdır.**

Duygusal Farkındalık: Duygularımızın hem kendimiz için hem karşımızdaki için ne ifade ettiğinin farkında olmamızdır. Duygusal zeka (EQ) ile ilintilidir. "Ne için ne yapıyorum?" sorusunun cevabıdır. Duygularımızı daha iyi yönetmemize yardımcı olacak güçlü bir araç ve mutlaka geliştirmemiz gereken bir becerimizdir. Bu farkındalık; daha iyi ve daha sağlıklı kararlar verebilmemizi, ruh halimizi tanımamızı, diğer insanların duygularını kolayca anlayabilmemizi ve kendimizi tanımamızı sağlar.

Yazdığı kitaplarda duygusal zekayı konu alan Amerikalı Psikolog ve Danışman Daniel Goleman, duygusal farkındalığı/zekayı şu sözle tanımlamıştır.

"Hakikaten, iki aklımız var: biri düşünen, öteki ise hisseden aklımızdır."

Peki izolasyon sürecimizde negatif düşüncelerin etkisi altında kalmadan sağlıklı ve güvenli bir şekilde günlük yaşantımızı nasıl devam ettirebiliriz? Gelin birlikte psikolojik sağlığımızı dengede tutmanın yollarını öğrenelim, sevdiğimizimize öğretilim.



1 STRESTEN UZAK DURALIM

Öncelikle sakin olalım, gündemde boğulmayalım, panik yapmayalım ve hastalık kaygısından olabildiğince uzak duralım.

Çünkü aşırı stres, hem psikolojik hem de fizyolojik olarak bağışıklık sistemimizi bozup, hastalanmaya daha yatkın hale getirebiliriz.



2 KENDİMİZE GÜNLÜK RUTİNLER OLUŞTURALIM

Düzen yaşamımız boyunca ruh sağlığımızı korumak için gereklidir. İşte günlük birkaç rutin önerisi:

- 1 Evde yapabileceğimiz egzersiz programı hazırlayalım ve mutlaka düzenli olarak uygulayalım. *Bunun için #BirArada serimizin 9. sayısına tekrar göz atabilirsiniz. (Bkz: Masa Başlı Çalışanlar İçin Egzersizler)*
- 2 Günlük en az 30 dakikalık kitap okuma seansı yapalım.
- 3 Kişisel bakımı es geçmeden her sabah uyanığımızda cildimizi güne hazırlayalım.
- 4 Bilgisayar başına oturmadan önce sadece 10 dakika sabah meditasyonu yapalım. *Bunun için #BirArada serimizin 8. sayısına tekrar göz atabilirsiniz. (Bkz: Yeni Başlayanlar İçin Meditasyon)*



3 ONLINE FAALİYETLERLE SOSYALLEŞELİM

Günlük hayatta yapmaktan hoşlandığımız şeyleri online olarak yapmaya devam edelim. Örneğin online bir konsere katılıp şarkılara eşlik edelim.

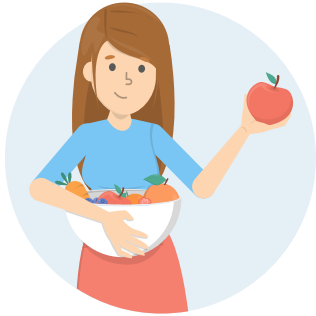


4 BOL BOL GÜLÜMSEYELİM

Boş vakitlerimizde komik videolar izleyerek gülümseyelim ve enerjimizi yüksek turalım.

5 ŞİKAYET ETMEKTEN VAZGEÇELİM

Evden çıkamadığımız ve fiziksel olarak kısıtlandığımız için şikayet etmeyelim. Krizi fırsata çevirelim.



6 SAĞLIKLI BESLENELİM

Psikolojik sağlığı oldukça olumlu yönde etkileyen düzenli ve sağlıklı beslenmeyi unutmayalım.

7 BULUNDUĞUMUZ ORTAMI KENDİMİZE GÖRE İNŞA EDELİM

Evimizin hangi köşesinde daha fazla vakit geçiriyorsak oraya en sevdiğimiz eşyalarla yeni bir düzenleme yapalım.





8 SEVDİKLERİMİZLE İLETİŞİMDE KALALIM

Sevdiklerimizle iletişimimizi kesmeyelim gün içerisinde iletişimde kalalım olumlu konulardan bahsederek birbirimizi motive edelim.

9 DOĞRU NEFES EGZERSİZLERİ YAPALIM

Her gün düzenli olarak doğru nefes egzersizleri yapalım. Doğru nefes egzersizlerin psikolojik yararları:

- 1 Vücudumuzdaki toksinlerin %70'ini temizler.
- 2 Yaşam enerjimizi artırır.
- 3 Bağışıklık sistemimizi güçlendirir.
- 4 Endişe, korku ve stres gibi negatif duygu ve düşüncüleri temizler.
- 5 Anı yaşamımızı sağlar.



Sonuç olarak doğru nefes egzersizi, daha sağlıklı, huzurlu, güvenli ve sevdi dolu olmamızı sağlar.

Doğru nefes egzersizleri ile ilgili merak ettiğimiz bilgileri anlatan harika bir kaynak: [Link burada](#)



10 GÜNEŞTEN FAYDALANALIM

Havalar güzelleşiyor güneşten bol bol yararlanalım. Her sabah uyandıığımızda pencereyi açıp yüzümüzü güneşe dönelim.

BONUS₁

AROMATERAPİ

Rutgers Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre çiçek kokan bir odada bulunanlar, bir parfüm kokan veya hiç kokmayan bir odada olanlara göre daha iyi hissediyor. Kendimizi daha iyi hissetmek için **aromaterapiyi** deneyelim.



BONUS₂

MUZ ÇAYI

Psikolojik sağlığımızı olumlu yönde etkileyecek lezzetli bir tarife tabii ki "hayır" demeyiz. Gelin birlikte içimi yumuşak bizi mutlu edecek bir çay içelim.

Muz kabuğu, serotoninini artıran ve stresi azaltan amino asitler ile B6 vitamini açısından oldukça zengin. Güne pozitif başlamak için sabah kahvesi yerine muz çayı tüketebiliriz.

Malzemeler:

1L Su
Muz (İstediğimiz miktarda)
Bir Tutam Tarçın

Hazırlanışı:

1 litre suyu bir kapta kaynatalım. Ardından muzun sadece uçlarını keserek kabuğunu soymadan suya ilave edelim. 10 dakika kadar kaynayan suda pişirelim ve bir süzgeçten geçirelim. Daha sonra bir tutam tarçın ekleyelim.



Dilerseniz çayınızın içine kakao da ekleyebilirsiniz.

Afiyet olsun!

Sosyal medya hesaplarımızı
takip ediyorsun değil mi?



innova