

# **Βαρυφορτωμένο Πρόγραμμα: Πώς να παραμείνετε υγιείς και ευτυχισμένοι όταν είστε υπερβολικά πολυάσχολοι!**

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

## **Creative Ways to Find More-Me-Time**

Σε μια καθημερινότητα με πολλαπλές υποχρεώσεις αλλά και βαρυφορτωμένο πρόγραμμα, ο καθένας αναζητά τρόπους ώστε να παραμένει υγιής και ευτυχισμένος. Οι παρακάτω συμβουλές είναι χρήσιμες για όλους όσους έχουν ένα πολυάσχολο, καθημερινό πρόγραμμα και χρειάζονται λίγες οάσεις ηρεμίας και χαλάρωσης. Δείτε πιο κάτω πώς θα καταφέρετε να παραμείνετε υγιείς και ευτυχισμένοι όταν είστε υπερβολικά πολυάσχολοι.

Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους. Για να καταφέρετε να «βγείτε» νικητές από το πολυάσχολο καθημερινό σας πρόγραμμα, οφείλετε να βάλετε ρεαλιστικούς στόχους. Να θυμάστε πως δεν μπορείτε να κάνετε τα πάντα μέσα σε μια μέρα. Οργανώστε το καθημερινό σας πρόγραμμα βασιζόμενοι πάντα σε αυτά που μπορείτε να πετύχετε μέσα σε μια μέρα.

Διαλέξτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Από ένα υπερφορτωμένο πρόγραμμα δεν μπορεί να απουσιάζει ένας υγιεινός τρόπος ζωής. Προσπαθήστε να τρώτε υγιεινά και να πίνετε νερό. Με αυτόν τον τρόπο θα έχετε όλη την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζεστε ώστε να βγείτε κερδισμένοι από το πολυάσχολο πρόγραμμά σας.

Μετατρέψτε τις προκλήσεις σε ευκαιρίες. Προσπαθήστε να βλέπετε όλες τις προκλήσεις ως ευκαιρίες μέσα από τις οποίες θα βγείτε πιο δυνατοί αλλά και με περισσότερες γνώσεις. Αντιμετωπίστε κάθε πρόκληση με θετικό βλέμμα.

Παραμείνετε οργανωμένοι. Η οργάνωση είναι ο καλύτερος τρόπος για να μπορέσετε να αντεπεξέλθετε επιτυχώς στο πολυάσχολο καθημερινό σας πρόγραμμα. Δημιουργήστε λίστες με πράγματα που πρέπει να γίνουν εντός της μέρας και σημειώστε όλα όσα πρέπει να γίνουν κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

Να γνωρίζετε τους περιορισμούς. Όπως αναφερθήκαμε και πιο πάνω δεν μπορούν να γίνουν όλα σε μια μέρα. Όσο πιο νωρίς κατανοήσετε τους περιορισμούς, τόσο πιο κοντά θα είστε στην επιτυχία αλλά και στην ευτυχία. Να σκέφτεστε τον εαυτό

σας, την οικογένειά σας και να θυμάστε πως δεν είστε... υπεράνθρωπος.

Ακούστε τον οργανισμό σας. Εάν για παράδειγμα τα επίπεδα άγχους είναι σε ψηλά επίπεδα, τότε κάντε ένα διάλειμμα. Πάρτε μικρές ανάσες και περπατήστε για λίγο. Εάν μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας για 15 λεπτάκια θα μπορέσετε να γίνετε πιο αποδοτικοί.

Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας. Δεν έχει σημασία πόσο πολυάσχολοι είστε, οφείλετε να βρείτε λίγο χρόνο καθημερινά (έστω και για 30 λεπτά) για τον εαυτό σας. Κάντε ένα μικρό διάλειμμα και προσπαθήστε να ασχοληθείτε με πράγματα που σας ευχαριστούν. Ακόμα και εάν είστε κουρασμένοι, αφιερώστε λίγα λεπτά για να διαβάσετε το αγαπημένο σας βιβλίο, να χαλαρώσετε ποτίζοντας τα λουλούδια σας ή φυλλομετρώντας ένα περιοδικό.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)