

# Dzień na tak, czyli jak dobrze zacząć!

PODZIEL SIĘ



Początek dnia często determinuje to, jak będziemy się czuć przez resztę dnia. Dla osób z Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc (POChP), u których mogą występować wahania nastroju i obniżony poziom energii, odpowiednie rozpoczęcie dnia ma szczególne znaczenie. W tym artykule pokażemy, jak zacząć dzień z pozytywnym nastawieniem i podzielimy się wskazówkami, które pomogą utrzymać dobry nastrój przez cały dzień.

## Rytuały na dobry początek

- Delikatne przebudzenie: Zamiast gwałtownego budzika, spróbuj budzić się stopniowo, np. przy pomocy budzika, który imituje wschód słońca, lub nastaw alarm na ulubioną, spokojną muzykę.
- Chwila dla siebie: Po przebudzeniu, zanim wstaniesz z łóżka, poświęć kilka minut na spokojne rozbudzenie ciała. Możesz wykonać delikatne ćwiczenia oddechowe lub krótkie rozciąganie – oczywiście w miarę możliwości.
- Światło i świeże powietrze: Otwórz okno, wpuść do pokoju trochę światła i świeżego powietrza. Nawet krótki kontakt z naturą ma zbawienny wpływ na samopoczucie.
- Pozytywne afirmacje: Powiedz sobie kilka ciepłych słów. To może być proste

„Dziś będzie dobry dzień” lub bardziej spersonalizowane zdanie, które doda Ci otuchy.

- Ulubiona muzyka: Włącz ulubioną muzykę, która wprawia Cię w dobry nastrój. Muzyka ma ogromną moc w regulowaniu emocji. Jeśli nie muzyka – może masz swoją audycję radiową lub telewizyjną, która budzi Twoje pozytywne emocje?
- Zdrowe śniadanie: Zjedz pożywne śniadanie, które da Ci energię na cały poranek. Unikaj ciężkostrawnych potraw, które mogą powodować dyskomfort.

## Pozytywne nastawienie w ciągu dnia

- Planowanie z umiarem: Zaplanuj swój dzień, ale nie przeciążaj się. Realne cele i poczucie sprawczości wzmacniają poczucie kontroli i pewności siebie.
- Aktywność fizyczna: W miarę możliwości bądź aktywny fizycznie. Nawet krótki spacer na świeżym powietrzu może poprawić nastrój i dotlenić organizm. Pamiętaj, by dostosować aktywność do swoich możliwości i najlepiej skonsultować się z lekarzem.
- Uważność: Poświęć kilka chwil w ciągu dnia na ćwiczenia uważności. Skup się na oddechu, na odczuciach płynących z ciała, na otaczających dźwiękach. To pomaga zredukować stres i żyć „tu i teraz”.
- Kontakt z bliskimi: Spędzaj czas z osobami, które Cię wspierają i dodają Ci energii. Rozmowa z przyjacielem czy członkiem rodziny może zdziałać cuda.
- Hobby i pasje: Znajdź czas na to, co sprawia Ci przyjemność. Czytanie książki, słuchanie muzyki, robienie na drutach, malowanie – cokolwiek, co pozwala Ci się zrelaksować i oderwać od trosk.
- Małe radości: Ciesz się małymi rzeczami. Filiżanka dobrej herbaty, promień słońca na twarzy, uśmiech od nieznajomego – to wszystko ma znaczenie.
- Wdzięczność: Zapisuj, za co jesteś wdzięczny. To proste ćwiczenie pomaga skupić się na pozytywnych aspektach życia.

Pamiętajmy, że każdy dzień to nowa szansa na pozytywne doświadczenia, a kluczem jest pozytywne nastawienie, dbanie o siebie i otaczanie się wsparciem.

### PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 25 czerwca 2025

**Właściciel serwisu**

