ENERJİ ve ESENLİK

Energy and Well-being

2. Baskı

İşteki enerjinizi, motivasyonunuzu ve coşkunuzu artıracak ipuçları, araçlar ve teknikler



Gillian Burn

"Sağlık ve zindelik çoğu zaman hafife alınır; oysa birkaç basit adım, gelecekte mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için gerçek bir fark yaratabilir. Bu cep kitabı, kolay anlaşılır bir formatta pratik ve net tavsiyeler vermektedir. Birkaç dakikalık okuma ve uygulama, gelecekte doktora gitme ihtiyacını azaltacaktır."

Dr. Steven Boorman,
Baş Tıbbi Danışman,
Royal Mail Group

"Bu, pratik tavsiyelerle dolu ve şaşırtıcı derecede kapsamlı kitap, sürekli yüksek enerji seviyesi ve kendini harika hissetme zevkinin tadını çıkarmak isteyen herkes için paha biçilmez olacaktır."

Clive Lewis, Genel Müdür,
Illumine Training

ENERJİ ve ESENLİK

Energy and Well-being

First published as the Energy and Well-Being Pocketbook by Gillian Burn. (c) Gillian Burn 2014.
Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved. The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.

TELİF HAKKI UYARISI: LÜTFEN OKUYUNUZ.

Bu elektronik kitabın içeriği (metin ve grafikler) uluslararası telif hakkı yasası ile korunmaktadır. Tüm hakları saklıdır.

Alıcı/lisans sahibi ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça, kitabın kopyalanması, çoğaltılması, bir erişim sisteminde saklanması, dağıtılması (e-posta, faks veya diğer elektronik araçlar dahil), yayınlanması, değiştirilmesi veya iletilmesi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Satın alma/lisans koşullarınıza bağlı olarak, bu elektronik kitabın bazı bölümlerini kendi kullanımınız için yazdırma hakkınız olabilir. Alıcı ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça birden fazla baskı/fotokopi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Bu elektronik kitabın izin verilen kullanımı hakkında herhangi bir şüpheniz varsa veya bu telif hakkı bildirimine aykırı yollarla elinize geçtiğini düşünüyorsanız, lütfen bizimle iletişime geçin.

MANAGEMENT POCKETBOOKS

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

SOCAR

Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

İÇİNDEKİLER



ENERJİ FAKTÖRÜ 9
Enerji nedir, enerjik olmak için neye ihtiyacınız var, enerjinizi neler tüketir, enerji ve esenlik denetimi, biyolojik saatinizi anlamak, zihin/beden bağlantısı, endorfini artırmak, olumlu düşünceler, uykunuzu yeterince alıyor musunuz, uyku çözümleri



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ 33
Günlük aktivite, yürümenin faydaları, enerji molaları, masa başı egzersizleri, vücudunuzu zinde tutmak için Aktif Bölge oluşturma



ENERJİ YAKITI (BESLENME) 71
Suyun önemi, sağlıklı atıştırmalıklar, beyni uyaracak ve stresi azaltacak yiyecekler, güçlü öğle yemekleri, meyve ve sebzeler, enerji yiyecekleri, kilonuza dikkat edin



ENERJİ VEREN ORTAM OLUŞTURMAK 89
İdeal çalışma alanınızı oluşturmak, evde ve işte rahatlamak ve yeniden enerji dolmak, bitkilerin, aydınlatmanın, sesin, renklerin ve sanat eserlerinin önemi



KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK 97
İş/yaşam dengenizi yönetmek, acelecilik, gerginlik seviyenizi izlemek, rahatlama anları, yedek rezervler yaratmak, farkındalık nedir, potansiyel faydaları nelerdir, beden ve zihne yardımcı olacak egzersizler, sizin için fark yaratan şeyler, beklenmedik durumlar ve hayatta kalma ipuçları



ENERJİ EYLEM PLANINIZ 119
Sonraki adımlar, kişisel esenlik özeti, enerji haritası, pozitif enerji yaratmak, kişisel enerji arttırıcılarınız, yeni enerjik siz, görmek, hissetmek ve duymak istedikleriniz

GİRİŞ

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ VE ÇALIŞANLARIN ESENLİĞİNİN ARTIRILMASI

Enerji ve Esenlik cep kitabına hoş geldiniz. Bu kitapta işyerinizde ve evinizde enerjinizi, motivasyonunuzu ve coşkunuzu artıracak ipuçları, araçlar ve teknikler bulacaksınız. Enerjik yolculuğunuza yardımcı olması için bu fikirleri arkadaşlarınızla, ailenizle ve iş arkadaşlarınızla paylaşın.

Sağlıklı olmak sadece kendinizi iyi hissetmek için değil, işte ve evde gösterdiğiniz performans için de önemlidir. Eğer bir yöneticiyseniz, ekibinizin sağlığını desteklemek de performans ve motivasyonu artırmak için kilit öneme sahiptir.

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ VE ÇALIŞANLARIN ESENLİĞİNİN ARTIRILMASI

Başlıca sağlık riski faktörleri şunlardır:

- Sigara içmek
- Yüksek tansiyon
- Yüksek kan kolesterolü
- Yetersiz egzersiz
- Diyabet ve obez ya da aşırı kilolu olmak

Her altı erkekten ve her 10 kadından birini fazlasını etkileyen koroner kalp hastalığı Birleşik Krallık'ın en büyük ölüm nedeni olmaya devam etmektedir. Felç de önemli bir sağlık sorunu olup, kalp hastalığı ve kanserden sonra üçüncü en büyük ölüm nedenidir*. Sağlık risk faktörlerinin ele alınması herkes için önemlidir.

Bu kitap, sağlığınızı iyileştirmek için bu risk faktörlerinden bazılarını ele almanıza yardımcı olur.

*Kaynak: İngiliz Kalp Vakfı

GİRİŞ

DEVAMSIZLIK VE DEVAMLI İŞTE OLMAK

Hastalık nedeniyle devamsızlık seviyeleri yıllar içinde yavaş yavaş azalmaktadır, ancak Birleşik Krallık'ta devamsızlığın toplam doğrudan maliyeti hâlâ 14 milyar veya çalışan başına yıllık 975 pound'dur (CBI Devamsızlık ve İşyeri Sağlık Araştırması, 2013).

Bu da çalışan başına ortalama 5,3 güne denk gelmektedir ki bu da Birleşik Krallık işgücü genelinde 160 milyon iş günü kaybı anlamına gelir.

Başlıca devamsızlık nedenleri arasında soğuk algınlığı gibi küçük hastalıklar, sırt sorunları (bel ağrısı, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları), stres, anksiyete, depresyon, migren/kronik baş ağrısı, kalp/tansiyon sorunları ve kanser yer almaktadır.

Toplam hastalık devamsızlığının yaklaşık yüzde 12'sinin gerçek olmadığı tahmin edilmektedir (her sekiz 'hastalık' devamsızlığından bir gün) ve bu da 1,7 milyar pound'luk bir maliyete denk gelmektedir.

Devamsızlık seviyesi düşerken, 'devamlı işte olma' seviyesi yükselmektedir. İşverenlerin neredeyse üçte biri hasta olduğu halde işe gelenlerin sayısında artış olduğunu bildirmektedir.

GİRİŞ

DEVAMLI İŞTE OLMAK-İŞTE NE KADAR VARSINIZ?



Devamlı işte olma, hastalık nedeniyle üretkenliğin azalmasına neden olur.

"Devamlı işte olmak", işte olmak ancak hastalık veya diğer tıbbi durumlar nedeniyle tam olarak çalışamamak anlamına gelir. Bu durum üretkenliği üçte bir veya daha fazla azaltabilir. Çoğu insan çalışmaya ihtiyaç duyar ve çalışmaya devam etmek ister, ancak bir hastalık kişinin etkili veya üretken şekilde çalışmasını engelliyor olabilir.

Sağlık sorunları arasında mevsimsel alerjiler, astım, baş ağrısı ve migren, sırt ağrısı, artrit, gastrointestinal bozukluklar ve depresyon gibi kronik veya epizodik rahatsızlıklar yer alabilir.

İnsanların hasta olduğu halde işe gelme nedenleri arasında şunlar yer almaktadır:

- Hastalık kişiyi işten alıkoyacak kadar ciddi değildir.
- İş yükü izin alamayacak kadar fazladır.
- İzin almanın mali sonuçları vardır.
- Kişi hastalık izni aldığında kendini suçlu hissetmektedir.
- İş güvencesizliği veya işten çıkarılma riskiyle tehdit altındadır.

DEVAMLI İŞTE OLMAK

Bir yönetici olarak ne yapabilirsiniz?

- Ekip üyelerinin ne zaman iyi olmadıklarını fark edin ve anlayın.
- Sahip olabilecekleri sorunları konuşmak ve destek sunmak için zaman ayırın.
- Fiziksel ve psikolojik sağlığı desteklemek için iş sağlığı departmanlarını ve yönetimi içeren aktif bir esenlik programını teşvik edin.
- İnsanları harcadıkları saatler için değil, ortaya koydukları iş için ödüllendirin.

İyi bir "devamlı işte olma" yönetimi, daha bağlı, daha sağlıklı ve daha üretken bir işgücüne katkıda bulunabilir.

Bir mağdur/birey olarak kendinize yardımcı olmak için ne yapabilirsiniz?

- Sağlık uyarı işaretlerini fark edin ve koşulları erkenden iyileştirin; önleme, tedaviden daha iyidir.
- Sağlık sorunlarınızı gözden geçirmek için doktorunuzdan randevu alın.
- Yardım isteyin ve tıbbi tavsiye alın, örneğin bir çalışan yardım programı aracılığıyla...
- Sorunları/endişeleri konuşmak için iş arkadaşlarınızdan veya yöneticinizden destek alın.



ENERJİ FAKTÖRÜ

ENERJİ FAKTÖRÜ

ENERJİ NEDİR?



Enerji, bedenimizi ve zihnimizi besleyen sağlıklı bir yaşam için gereklidir. Aşağıdakileri yapabilmek için her gün belli miktarda enerjiye ihtiyaç duyarız:

- İyi hissetmek
- Başarmak istediklerimizi başarmak
- Yaşadığımız her günden keyif almak

Enerjiniz düşükse kendinizi uyuşuk, mutsuz, tembel, yorgun, baskı altında hissedebilir, sabahları uyanmak istemeyebilirsiniz.

Enerji seviyeniz yüksekse kendinizi gülümseyen, mutlu, neşeli, görevleri tamamlayabilen, hareket etmek için can atan, canlılık ve dinçlik dolu hissedebilirsiniz.

ENERJİ FAKTÖRÜ

ENERJİ NEDİR?

- Sağlık
- Canlılılık
- Harekete geçmeye hazır olmak
- Erken kalkmak ve yataktan fırlamak
- Yaşam sevinci
- Güç
- Kuvvet
- Dayanıklılık
- Kişisel başarı
- Dinamizm

Enerji sizin için başka ne anlama geliyor?



ENERJİ FAKTÖRÜ

ENERJİK OLMAK İÇİN NEYE İHTİYACINIZ VAR?



- Enerjiye dönüştürülmeden önce atalım hücrelerinizde, kaslarınızda ve karaciğerinizde depolanan, gıda ve sudan elde edilen yakıta
- Yeterli dinlenme ve uykuya
- Sağlıklı bir ortama
- Yeterli egzersiz ve aktiviteye
- İşinizde çeşitlilik ve meydan okumaya
- Çevrenizde size destek veren insanlara

İhtiyacınız olduğunu düşündüğünüz diğer şeyleri de listeye ekleyebilirsiniz.

ENERJİ FAKTÖRÜ



EENERJİNİZİ AZALTAN FAKTÖRLER

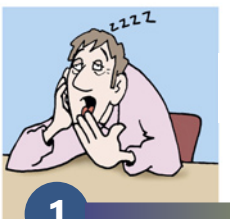
ENERJİNİZİ TÜKETEN ŞEYLER NELERDİR?

- Günün saatleri: Zihninizin çok açık görünmediği ve verimli çalışamadığınız zamanlar var mı, örneğin öğleden sonra?
- Mevsim: Kışın ilkbahara göre daha mı uyuşuk oluyorsunuz?
- Yiyecek ve içecek: Belirli yiyecekler uykunuzu getiriyor mu, örneğin kızartılmış yiyecekler veya bir iki kadeh şarap?
- Aktivite ve egzersiz: Daha az yaptıkça daha az enerjik mi hissediyorsunuz?
- Uyku: Kötü bir gece uykusundan sonra gün içinde işe koyulmakta ve işleri tamamlamakta zorlanıyor musunuz?
- Hastalık: İyileşme sürecinde daha fazla mı uyuyorsunuz ve daha az mı enerjiniz oluyor?
- Stres: Stres altındayken enerjinizin tükendiğini hissediyor musunuz?

Enerjimi tüketen şeyler	Etkileri
Seyahat	Yorgunluk
Kış	Sinirlilik ve uyuşukluk
Geç yatmak	Solgun bir cilt

ENERJİ FAKTÖRÜ

ENERJİ VE ESENLİK SEVİYESİNİN ÖLÇÜLMESİ



Bu gün enerjiniz hangi seviyede?



1 ——————————— 10

Kişisel enerji düzeyiniz için birden ona kadar bir puan verin:

1 kendini çok tembel hissediyor, Ağırkanlı Rodriguez veya bir patates gibi...
10 enerji dolu, Speedy Gonzales veya Mr. Fit gibi...

Şimdi ne kadar enerjik hissetmek istediğinizi düşünün.

ENERJİ FAKTÖRÜ

BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK

Biyolojik saat günün, belirli aktiviteleri daha fazla yapmak isteyebileceğiniz zamanlarıyla ilgilidir. Bedenimizin bizi etkileyebilecek doğal bir ritmi ve biyoritmi vardır.

Bazıları sabahları en iyi halinde olur, erken uyanır ve günün erken saatlerinde işlere başlamayı tercih eder; bu kişiler genellikle 'tarlakuşu' olarak tanımlanır. Diğerleri sabah işe başlamakta zorlanır, öğleden sonra ve akşamları daha mutlu olur, hatta gece geç saatlere kadar çalışabilirler. Bunlar 'baykuş' olarak bilinir.



Tarlakuşu mu yoksa baykuş gibi mi olduğunuzu anlamak ve belirli görevleri veya projeleri gerçekleştirmek için günün en uygun zamanlarını seçmek yararlıdır.

Vücudumuzun gün içinde hormonların (adrenalin) etkisi ve sıcaklıkla bağlantılı doğal 'iniş' ve 'çıkışları' vardır.

ENERJİ FAKTÖRÜ

BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK

Belirli faaliyetler için günün en iyi zamanlarını anlamak adına bu zaman çizelgesini kullanın.

Saat 03:00–05:00 arası derin uyku

- Beden hâlâ derin uykudadır.
- Uyku hormonu (melatonin) seviyeleri hâlâ yüksektir, ancak şafak yaklaştıkça azalır.
- Enerji, cilt onarımı gibi başka yerlere yönlendirildiği için vücut sıcaklığı en düşük seviyededir.
- Normal doğumlar en çok bu saatlerde gerçekleşir.
- Ama dikkat edin, bu saatler en çok araba kazasının yaşandığı zamanlardır.



ENERJİ FAKTÖRÜ

BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK



Saat 06:00–07:00 arası uyanma vakti

- Uyku hormonu (melatonin) üretimi durduğu için uyanmak için iyi bir zamandır.
- 'Hareket' hormonu seviyeleri yükselir ve vücut harekete geçer.
- Seks hormonları yükselir; erkeklerde testosteron zirveye çıkar.
- Metabolizma hızı yükseliyor.
- Yemek yemek için iyi bir zamandır.
- Kas sıcaklığı düşük olduğu için yürüyüş, yoga gibi düşük etkili sporlar yapılabilir.
- Kalbinize iyi bakın; kan damarları daha sert ve katıdır, kan daha kalın ve yapışkandır ve tansiyon en yüksek seviyededir. Kalp krizi riski daha yüksektir.

Saat 10:00–11:00 – maksimum uyanıklık

- Çoğu insan öğle yemeğinden önce, zihni en uyanık haldeyken daha üretkendir.
- Stres hormonu kortizol, doğal zirvesine ulaşarak beyninizin uyanıklığını artırır.
- Yeni beceriler öğrenmek için iyi bir zamandır.
- Mantık becerileri için en iyi zamandır; kısa süreli hafıza en iyi durumdadır.

ENERJİ FAKTÖRÜ

BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK



Saat 12:00–13:00 arası öğle yemeği zamanı

- Vücut ısısı düşer.
- Adrenalin ve enerji azalır.
- Enerjiyi geri kazanmak adına yemek yemek için iyi bir zamandır.

Saat 14:00–15:00 arası "biyolojik siesta"

- Artan mide aktivitesi öğle yemeği sonrası uyanıklığın azalmasına neden olur.
- Dikkatli olun; uyanıklığın azalması sürüş kabiliyetini etkiler.
- Günün diğer zamanlarına göre sizi daha uykulu hale getirebileceğinden alkolden kaçının.

Saat 15:00–17:00 arası enerji artışı

- Uzun süreli bilgileri ezberlemek ve hatırlamak için iyi bir zamandır.
- Sıcaklık ve adrenalin seviyeleri tekrar yükselmeye başlar.
- Enerji seviyesi daha yüksektir.

ENERJİ FAKTÖRÜ

BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK





Saat 17:00–19:00 arası egzersiz

- Sıcaklık ve adrenalin seviyeleri zirve yapar.
- Sezgisel düşünme daha iyidir.
- Yüzme, yoga, pilates, spor salonu ve aerobik gibi egzersizler için iyi bir zamandır; kaslar ve eklemler sıcaktır, akciğerler ve kardiyovasküler performans artmıştır, koordinasyon ve dayanıklılık iyidir.
- Sadece hafif bir öğün yemeyi hedefleyin, büyük akşam yemeklerinden kaçının.
- Karaciğer alkolü daha iyi idare eder, bu nedenle ara sıra bir kadeh şarap içmek sorun olmaz.

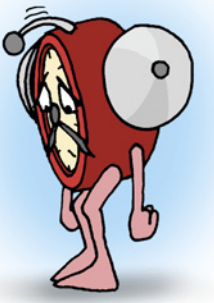
Saat 21:00 uykuya hazırlık

- "Hareket" hormonları ve metabolizma hızı düşer; yiyecek ve içeceklerden kaçının.
- Uykuyu tetikleyen melatonin hormonu artar.
- Vücut sıcaklığı düşer ve biyolojik saat uykuya hazırlanır.

ENERJİ FAKTÖRÜ

BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK





Saat 22:00–23:00 arası beden kapanmaya girer

- Mini bir kış uykusu zamanıdır.
- Sistemler yavaşlar.
- Yemeye veya içmeye ihtiyaç yoktur.

Saat 00:00–03:00 arası derin uyku

- Uyku hormonu melatonin zirve yapar ve vücuda uyku zamanının geldiğini söyler.
- Dikkat ve uyanıklık minimum seviyededir.
- Beyin meşguldür; günün anılarını düzenler ve pekiştirir, bağışıklık sistemini güçlendirmek için toksinleri uzaklaştırır.
- Bağırsaklar gece boyunca pasif haldedir.
- Gece vardiyasında çalışıyorsanız dikkatli olun; dikkat seviyeleri en düşük düzeydedir, bu da kaza riskini artırır.

ENERJİ FAKTÖRÜ



BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK

TARLA KUŞU MUSUNUZ YOKSA BAYKUŞ MU?

Tarla kuşu mu yoksa baykuş mu olduğunuzu görmek için aşağıdaki değerlendirmeyi tamamlayın. Altı soruyu yanıtlayın ve ardından kişisel puanınızı toplayın. Sizden ne kadar farklı olduklarını görmek için ailenize, arkadaşlarınıza ve iş arkadaşlarınıza sorun!

Sabah ve Akşam Tipi Değerlendirmesi

1. Son tatiliniz sırasında, ne sıklıkla planladığınızdan daha geç kalktınız veya her zamanki saatinizde yatmış olmanıza rağmen uykuya dalmakta zorluk çektiniz?

A. Hiç olmadı ◯
B. Bir kez ◯
C. 2-3 kez ◯
D. 3 kezden fazla ◯

2. Ertesi gün herhangi bir işiniz yoksa her zamankine kıyasla kaç saat sonra yatarsınız?

A. Geç yatmam ◯
B. En fazla 1 saat sonra ◯
C. 1-2 saat sonra ◯
D. 2 saatten fazla bir süre sonra ◯



BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK

TARLA KUŞU MUSUNUZ YOKSA BAYKUŞ MU?

3. Bir arkadaşınızla haftada iki kez egzersiz yapmaya karar verdiniz. Arkadaşınızın yapabileceği tek zaman haftada iki kez sabah 7 - 8 arası. Sabahları genellikle nasıl hissettiğinizi göz önünde bulundurarak bu saatlerde gitmeye karar verirseniz, nasıl yaparsınız?

A. Çok iyi ◯
B. İyi ◯
C. Kötü ◯
D. Çok kötü ◯

4. Genellikle akşam saat kaçta kendinizi yorgun ve uykuya muhtaç hissetmeye başlarsınız?

A. 20:00–21:30 ◯
B. 21:31–22:45 ◯
C. 22:46–00:30 ◯
D. 00:31–01:45 ◯
E. 01:46–03:00 ◯



BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK

TARLA KUŞU MUSUNUZ YOKSA BAYKUŞ MU?

5. İşinizin ilgi çekici olduğunu ve sonuçlara göre ödeme yapıldığını varsayın. Çalışma saatlerinizi kendiniz seçebilseydiniz, aşağıdaki üç saatlik bloktan hangisini tercih ederdiniz?

A. 04:00–07:00 ◯
B. 07:00–10:00 ◯
C. 11:00–14:00 ◯
D. 16:00–19:00 ◯
E. 21:00–00:00 ◯

6. Bazen 'sabahları iyi hisseden' ya da 'akşamları iyi hisseden' insanlar olduğunu duyarız. Siz kendinizi nasıl görüyorsunuz?

A. Kesinlikle 'sabah' tipi ◯
B. 'Akşam' tipinden çok 'sabah' tipi ◯
C. 'Sabah' tipinden çok 'akşam' tipi ◯
D. Kesinlikle 'akşam' tipi ◯



BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK

TARLA KUŞU MUSUNUZ YOKSA BAYKUŞ MU?

Altı sorunun tamamını yanıtladığınızda, kronotipinizi belirlemek için puanlama kılavuzunu kullanın.

PUANLAMA KILAVUZU

1. **Hangi harfin cevabınıza karşılık geldiğini bulun.**
2. **İşaretlediğiniz harfe karşılık gelen sayıyı daire içine alın.**
3. **Daire içine alınmış sayıları toplayın ve toplam puanı yazın.**

Soru	Cevap	Skor
1	A	6
	B	5
	C	5
	D	4
2	A	7
	B	6
	C	4
	D	3
3	A	7
	B	6
	C	4
	D	3
4	A	7
	B	6
	C	5
	D	4
	E	3
5	A	7
	B	6
	C	5
	D	4
	E	3
6	A	9
	B	7
	C	3
	D	1

Toplam skor ◯

Skor Anahtarı

17 – 19	Yüksek derecede baykuş	**31 – 36**	Hafif derecede tarla kuşu
20 – 23	Orta derecede baykuş	**37 – 40**	Orta derecede tarla kuşu
24 – 29	Hafif derecede baykuş	**41 – 43**	Yüksek derecede tarla kuşu
30	Ne baykuş ne de tarla kuşu		

* *Round-the-clock sistemlerinden uyarlanmıştır.*

ENERJİ FAKTÖRÜ



BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK

BİYORİTMLER NELERDİR?

- Biyoritmler, ışığa yanıt olarak beyindeki hipotalamustan tetiklenen doğal vücut saatleridir ve genetik olarak belirlenir.
- Zamanlamalar kişiden kişiye değişir.
- Aylara, mevsimlere, hormonlara, kalp atışına, solunuma ve sıcaklığa bağlıdırlar.
- Fiziksel, duygusal ve entelektüel performansı etkilerler.

Enerji zamanlarınızın farkında olun. Enerjiniz dolunayda, bahar aylarında, kadınlık hormonu seviyeleriyle bağlantılı olarak ayın belirli zamanlarında, serin veya sıcak havalarda vb. artabilir.

Programınızı doğal ritimleriniz içinde güçlü yönlerinize göre yönetin. Aşağıdakileri göz önünde bulundurun:

- Önemli görevleri en iyi zamanlarınız için planlamayı hedefleyin.
- Beyniniz ve bedeniniz rahatlamak istediğinde rahatlayın.
- Mümkünse çalışma düzeninizi doğal enerji zamanlarınıza göre ayarlayın.
- Diğer kişilerin çalışma zamanlarını seçmelerine izin verin.

ENERJİ FAKTÖRÜ



BİYOLOJİK SAATİNİZİ ANLAMAK

BİYOLOJİK SAATİNİZİ SİZE YARDIMCI OLMASI İÇİN KULLANMAK

Verimliliğiniz gün içinde döngüler halinde ilerler ve yetenekleriniz gün boyunca değişir. Aşağıdakileri göz önünde bulundurun:

- Toplantıları ne zaman planlamayı tercih ediyorsunuz?
- Birikmiş e-postalarla en kolay ne zaman başa çıkabilirsiniz?
- Müzakere veya insanlarla tanışma konusunda en iyi olduğunuz zaman nedir?
- En yaratıcı olduğunuz zaman nedir?
- Rakamlarla ne zaman daha kolay başa çıkabilirsiniz?
- Fiziksel aktivite yapmak için en iyi olduğunuz zaman nedir?

Diğerlerini ekleyin.....

ENERJİ FAKTÖRÜ

ZİHİN/BEDEN BAĞLANTISI



Zihninizde nasıl hissettiğiniz de ne kadar enerjik hissettiğinizi etkileyecektir. Dışarıdan nasıl göründüğünüz ve içeride nasıl hissettiğiniz bilinçaltınızın yansımalarıdır. Zihin ve beden tek bir sistemdir; ne düşündüğünüz bedeninizi etkiler!

"Bedenin çıktısını değiştirmek için zihnin yazılımını yeniden tasarlamanız gerekiyor."

Dr. Deepak Chopra

"Bedeni inşa eden zihnin kendisidir."

Schiller

ENERJİ FAKTÖRÜ

ENDORFİNİN ARTIRILMASI



Endorfin 'Yaşam İksiri' olarak adlandırılır.

Bu, 1970'lerde keşfedilen biyokimyasaldır ve kimyasal olarak afyon ve morfine benzer, ancak onlardan 1000 kat daha güçlüdür.

Endorfin:

- Bağımlılık yapmaz veya zarar vermez.
- Vücutta doğal olarak üretilir.
- Fiziksel zevk yaratır ve acıyı keser.
- Yaraların ve hastalıkların iyileşmesine yardımcı olur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Esenlik, coşku ve mutluluk duyguları yaratır.

Bir sonraki sayfada özetlenen basit adımları kullanarak vücudumuzda doğal endorfin oluşturabiliriz.

ENERJİ FAKTÖRÜ

ENDORFİNİN ARTIRILMASI





- Güzel bir deneyim düşünün!
- DURAKLAYIN ve anının tadını çıkarın.
- Olumlu duyguların vücudunuza akmasına ve kaslarınıza nefes aldırmasına izin verin.

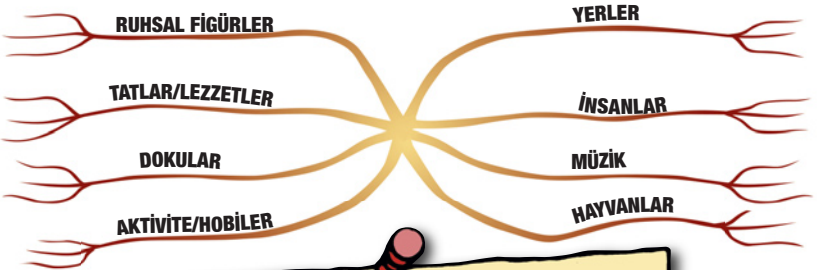
Vücudunuzda endorfin salgılanmasına yardımcı olmak için hoş bir deneyim düşünün; belki en sevdiğiniz tatil, güzel bir kumsal, sakin bir bahçe veya özel bir an. Sizin için kişisel olan olumlu tetikleyicilerin listesini oluşturun. Anın tadını çıkarmak için durup yaptığınız işi bıraktığınızda pozitif hormonlar ve endorfin, vücudunuzda akacaktır. Her gün bir an durup endorfin etkisinin ortaya çıkmasını sağlamak için kendi olumlu tetikleyicilerinizden bir veya ikisine odaklanmak için zaman ayırın; örneğin bir kuyrukta ya da kırmızı ışıkta beklerken veya işe gidip gelirken...

Olumlu tetikleyicilerinizi vurgulamak için bir sonraki sayfadaki listeyi kullanın.

ENERJİ FAKTÖRÜ

POZİTİF DÜŞÜNCELER





"Bilinçdışı zihin neyin gerçek neyin hayal olduğunu ayırt edemez. İnsanlar zihinsel ve hayali yeteneklerini vücudun biyokimyasını değiştirmek için kullanabilirler."
Dr. William Bloom, *Endorfin Etkisi*

ENERJİ FAKTÖRÜ

UYKUNUZU YETERİNCE ALIYOR MUSUNUZ?



Hayatımızın yaklaşık üçte birini uykuda geçiririz ve çoğumuz gün boyunca uyanık ve etkili olmak için 6 ila 8 saat arasında uykuya ihtiyaç duyarız. Yeterli uyku, yeterli enerjiye sahip olduğumuzdan emin olmak için önemlidir.

Bununla birlikte, uyku vücudun normal işlevlerinin geri kazanılmasına yardımcı olmak için de gereklidir.

Uyku sırasında aşağıdaki süreçler gerçekleşir:

- Hücrelerimiz yeniden şarj olur ve gün içindeki enformasyonu özümser.
- Fiziksel enerji yenilenir.
- Büyüme hormonları, hücre ve dokuları onarmaya ve yeniden inşa etmeye yardımcı olur, örneğin cilt onarımı...
- Kas enerjisi yenilenir.
- Bağışıklık sistemi hastalıklarla mücadele etmek için çalışır.
- Vücut derin dinlenmenin keyfini çıkarır.

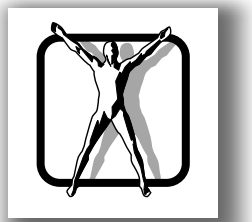
Uykunuz, hareketsizlik, düzenli bir uyku düzeninin olmaması ve kahve, alkol veya nikotin gibi uyarıcıların kullanımından olumsuz etkilenir.



UYKU ÇÖZÜMLERI

İYİ BİR UYKU İÇİN ALTIN KURALLAR

1. Aynı saatlerde yatıp aynı saatlerde uyanarak düzenli bir uyku rutini oluşturun.
2. Sadece kendinizi dinlenmiş hissetmek ve tazelenmiş uyanmak için ihtiyaç duyduğunuz kadar uyuyun.
3. Her gün aynı saatte kalkın; izin günlerinde daha geç saatlerde uyanmak uyku düzenini bozar. Öğleden sonra 10 - 20 dakikalık bir şekerleme vücudunuz için daha iyi bir seçenektir.
4. Yatak odanızı sessiz ve rahatlatıcı hale getirin; gürültü ve ışığı azaltın. İyi bir yatak ve yastık kullanın ve odayı serin tutun.
5. Yatağa aç gitmeyin; karbonhidratların hafif bir uyku artırıcı etkisi vardır, bu nedenle tost, mısır gevreği veya biraz meyve yemeyi deneyebilirsiniz. Yatma vaktine yakın büyük öğünlerin sindirimi zordur; hafif atıştırmalıklar tüketin ve uyarıcı görevi gören şekerli, baharatlı veya yağlı yiyeceklerden kaçının.
6. Kafein içeren içeceklerden (kahve, bazı çaylar, kola ve çikolata) kaçının.
7. Akşam erken saatlerde yapılan egzersiz uykuyu teşvik eder; vücut ısınız yükselir ve daha sonra düşer, bu da uyumayı kolaylaştırır. Ancak yatma vaktine çok yakın (2 - 3 saat kala) egzersiz yapmayın.
8. Rahatlama tekniklerini uygulayın; derin nefes almak, vücudunuzdaki uzuvları tek tek rahatlatmak, hayal kurmak, aromaterapi yağları kullanmak (lavanta, ylang ylang), bitki çayları (papatya) içmek gibi...
9. Gece uyanırsanız kalkın, başka bir odada rahatlatıcı bir şeyler yapın (yapboz tavsiye edilir) ve sonra yatağa dönün.



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

GÜNLÜK AKTİVİTE



Vücudumuzda 1000'den fazla hareketli parça var. Peki bunları düzenli olarak hareket ettiriyor muyuz? Vücudumuz hareket etmek üzere tasarlanmıştır, ancak her 10 kişiden yedisi sağlığına fayda sağlayacak kadar egzersiz yapmamaktadır.

İngiliz Kalp Vakfının (2012) istatistikleri, erkeklerin yalnızca yüzde 39'unun ve kadınların yüzde 29'unun sağlıklarına fayda sağlayacak kadar aktif olduğunu göstermektedir. Her yaştan erkeklerin yüzde 61'inin ve kadınların yüzde 71'inin daha fazla egzersiz yapması gerekiyor!

Yetişkinlerin daha fazla fiziksel aktivite yapmasının önündeki en yaygın engeller, işe bağlılık ve boş zaman yetersizliğidir.

Düzenli egzersiz, kalp hastalığı, felç, diyabet ve kanser gibi önemli hastalıklara yakalanma riskinizi yüzde 50'ye kadar azaltabilir ve erken ölüm riskinizi yüzde 30'a kadar düşürebilir.

Egzersiz ve fiziksel aktivite, kendinizi daha iyi hissetmeniz, sağlığınıza fayda sağlamanız ve eğlenmeniz için harika bir yoldur.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

NE KADAR AKTİFSİNİZ?



Kendinize aşağıdaki soruları sorun ve size uyanlara ✓ koyun?

Size en uygun egzersiz davranışı	Davranış örneği	✓
1. Egzersiz yapmıyorum ve yapmaya da niyetim yok.	**1.** Tembelim, zamanım yok.	☐
2. Egzersiz yapmıyorum ama başlamayı düşünüyorum.	**2.** Bir spor salonuna üye olmayı düşünüyorum ama henüz gitmedim!	☐
3. Arada bir egzersiz yapıyorum ama düzenli değil.	**3.** Güzel havayı tercih ederim, ara sıra egzersiz yaparım, arkadaşlarıma bağlı...	☐
4. Düzenli egzersiz yapıyorum ama yeni başladım.	**4.** Hafta sonları yüzüyorum ve artık istasyona her gün yürüyerek gidiyorum.	☐
5. Düzenli şekilde (en az 6 aydır) egzersiz yapıyorum.	**5.** Kendimi gerçekten iyi hissediyorum ve daha fazla enerjim var.	☐

İşaretlediğiniz şıklar size faydalı bir ölçüt sağlar. Puanınız ne olursa olsun, egzersiz davranışınızda bir sonraki sayıya geçmek için neler yapabileceğinizi düşünün.

NE KADAR EGZERSİZ YETERLİDİR?



Vücudunuzda enerji yaratmak için Sağlık Bakanlığı ve İngiliz Kalp Vakfı Ulusal Merkezinin fiziksel aktivite ve sağlık tavsiyelerine uyun.

Her gün aktif olmayı hedefleyin
Uzun süreler boyunca hareketsiz (oturarak) geçirdiğiniz süreyi en aza indirin. Haftada en az iki gün kas gücünüzü artıracak aktivitelere yer verin.

Bir hafta boyunca, 10 dakika veya daha uzun sürelerde en az 150 dakika (2½ saat) veya haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta aktivite hedefleyin.

Günde toplam 30 dakika orta yoğunlukta egzersiz yapın. Gün içinde beş veya 10 dakikalık dilimler halinde, haftada en az beş kez... Biraz daha hızlı nefes alır, kendinizi daha sıcak hissedersiniz ve kalp atışlarınızı biraz daha hızlandırırsınız. Egzersizin yoğunluğu düşük olmalı ve egzersiz yaparken hâlâ konuşabiliyor olmalısınız!

- Hoşunuza giden egzersizleri yapın, örneğin yürüyüş, bisiklete binme, dans etme...
- Çocuklarla oynamak, ev işleri, bahçe işleri, el işleri gibi... Bunların hepsi 30 dakikalık aktivitelerdir.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ



AKTİF ALIŞKANLIKLAR YARATMAK

EKSTRA KALORİ YAKMAK

Aşağıdaki çizelgedeki faaliyetleri karşılaştırın:

Ev işleri	30 dak/kal
Temizlik	120
Araba yıkama	120
Bahçe işleri	144
Çocuklarla oynamak	110
Alışveriş	96

Ofis işleri	30 dak/kal
Telefonla konuşmak	
– oturarak	5
– ayakta	10
10 dakikalık yürüyüş	100
Asansör kullanmak	5
3 kat merdiven çıkmak	35
Girişe yakın yere park	5
Girişten uzağa park	25
30 dakikalık toplantı (oturarak)	30
30 dakikalık toplantı (yürüyerek)	150

Boş zaman aktiviteleri	30 dak/kal
Dans	160
Top oyunları	200
Raket oyunları	240
Yüzme	345
Köpek gezdirmek	170

EGZERSİZİN FAYDALARI



Sadece 30 dakika egzersiz yaparak aşağıdaki faydaları elde edebilirsiniz:

- Enerjinizi ve dayanıklılığınızı artırır.
- Beyninize giden oksijen miktarını artırarak beyin fonksiyonlarını iyileştirir (iyi egzersiz yapan bir vücutta 500 ml. daha fazla kan bulunur ve beyin, dolaşımdaki kanın yüzde 25'ini kullanır).
- Kas ve akciğer fonksiyonlarını iyileştirir.
- Kalbinizi zinde ve güçlü tutar.
- Kilo, tansiyon, kolesterol ve kan şekeri seviyelerini yönetmeye yardımcı olur.
- Stresi azaltan, rahatlamanızı ve kendinizi iyi hissettmenizi sağlayan mutluluk hormonlarının salgılanmasına yardımcı olur.
- Daha iyi uyumanızı sağlar. Düzenli fiziksel aktivite uykuya daha hızlı dalmanıza ve uykunuzu derinleştirmenize yardımcı olabilir.
- Daha iyi görünmenize ve hissetmenize yardımcı olarak özsaygınızı ve özgüveninizi geliştirir.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

YÜRÜMENİN FAYDALARI



Nereden başlayacağınızdan emin değilseniz, yürümenin en iyi egzersiz biçimlerinden biri olarak tanımlandığını unutmayın.

Peki, yürümek neden bu kadar iyi? Sağlıklı, ucuz ve kolaydır, düşük risklidir ve çoğu kişi tarafından yapılabilir.

- Çoğu insan yapabilir.
- Özel ekipman gerektirmez.
- Çevreye etkisi düşüktür.
- Günlük yürüyüş sürenizi artırabilirsiniz.
- Sağlığa pek çok yararı vardır.
- Hızlı sonuç verir.
- Yaşa veya maliyete bağlı değildir.



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

YÜRÜMENİN FAYDALARI



Yürürken 250'den fazla kasınızı kullanırsınız ve günde sadece 3 km yürümek bile kalp krizi riskini yüzde 28 oranında azaltabilir. Bu mesafeyi yürümek ayrıca tip 2 diyabet gelişme riskini düşürür ve üç ayda 6 kilograma kadar kilo vermenizi sağlayabilir.

Hangi hızda olursa olsun, yürümek şunlara yardımcı olur:

- İyi kolesterolü artırır.
- Kilo vermenizi sağlar.
- Kas gücünü artırır.
- Zihin sağlığını olumlu etkiler.
- Bağışıklık sistemine fayda sağlar ve bağırsak kanseri riskini azaltır.
- Belirli gruplarda osteoartrit ve osteoporoz gelişimini önler.

Hızlı tempoda yürümek şunlara yardımcı olur:

- Kan basıncını düşürür.
- Kalp ve akciğer fonksiyonlarını iyileştirir.

62 kg ağırlığındaki bir kişi 20 dakikada 1,5 km yürüyerek dakikada beş kalori, toplamda 100 kalori yakar.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

YÜRÜMENİN FAYDALARI



Sıklık Haftada beş veya daha fazla gün yürümeyi hedefleyin.

Yoğunluk Orta

Süre Önce 3x10 dakikalık veya 2x15 dakikalık sürelerle başlayın ve sonra kesintisiz 30 dakikaya çıkın.

Unutmayın, her küçük adım önemlidir; bir yerden başlayın ve yavaşça artırın.

Ortalama bir günde 5000-7000 adım yürüyebiliriz; amaç her gün en az 10.000 adım yürümektir. Her gün ne kadar yürüdüğünüzü görmek için bir adımsayar kullanmayı deneyin.

KAYNAK: "BHF", "Natural England", "Walking the Way to Health", "Ramblers and Macmillan Cancer Support" (www.walkingforhealth.org.uk, www.be-activeltd.co.uk)

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

ENERJİ MOLALARI



Vücudumuzun gün içinde en az 45 dakikada bir düzenli molaya ihtiyacı vardır. Bu, özellikle bilgisayar başında oturuyorsanız, fiziksel hareket ve görsel alan değişikliği için önemli bir zamandır. Bunu, sadece bir bardak su içmek için ayağa kalkarak veya yoğun bir günde küçük 'beyin molaları' vererek başarabilirsiniz.

Düzenli molalar, beyne giden kan akışını artırarak ve var olan duruma bakış açısını değiştirerek beynin bilgiyi özümsemesine yardımcı olur.



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

BEYİN MOLASI İÇİN MASA EGZERSİZLERİ



The Chartered Society of Physiotherapy'den uyarlanan aşağıdaki egzersizleri deneyin:

- ***Dirsekleri açarak esnetmek:*** Ellerinizi birbirine geçirerek boynunuzun arkasına yerleştirin. Başınızı ve boynunuzu dik tutun. Kürek kemiklerinizin altını sıkın ve boynunuza baskı yapmamaya dikkat ederek dirseklerinizi geri çekin. Beş saniye boyunca bu şekilde kalın.
- ***Omuz silkme:*** Omuzlarınızı geride tutun ve yavaşça nefes alarak kulaklarınıza doğru kaldırın. Omuzlarınızdaki kasları sıkın ve beş saniye boyunca bu şekilde tutun. Omuzlarınızı düşürürken nefes verin. Üç kez tekrarlayın.
- ***"Maymun Esnetmesi":*** Sağ kolunuzu sağ kulağınızdan yukarı kaldırın ve tavana doğru uzatın, ardından sağ elinizi yavaşça sol kulağınızın yanına, başınızın üst kısmına yerleştirin. Sol kolunuzu sol kulağınızdan yukarı ve tavana doğru hafifçe gererek aynı hareketi sol tarafta da tekrarlayın, ardından sol elinizi sağ kulağınızın yanına, başınızın üst kısmına yerleştirin.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

BEYİN MOLASI İÇİN MASA EGZERSİZLERİ

- ***"T" birleşmesi:*** Her iki kolunuzu da omuzlarınızla aynı hizada olacak şekilde yanlara doğru uzatın, böylece vücudunuz bir T pozisyonu oluşturun. Sağ kolunuzla saat yönünde, sol kolunuzla ise saat yönünün tersine küçük bir daire çizin ve ardından her iki kolda yön değiştirin.
- ***Göz rahatlatma:*** İleriye bakın ve bir saat kadranı hayal edin. Başınızı sabit tutarak gözlerinizi saat yönünde yavaşça hareket ettirin; saat 3, 6, 9 ve 12 yönünde bir süre durun. Sonra gözlerinizi saat yönünün tersine çevirin; 9, 6 ve 3'te kısa süreliğine durun ve saat 12'ye geri dönün.



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ



AKTİF BÖLGE

DÖRT SÜTUN

İçten dışa doğru beden farkındalığı yaratmak, duruşunuzu ve postürünüzü geliştirmek ve hareket esnekliğinizi artırmak için aşağıdaki fikirleri göz önünde bulundurabilirsiniz.

Vücudunuzu ayarlı tutmak; dört temel unsur
Vücudunuzu ayarlı tutmanıza yardımcı olacak dört temel unsur şunlardır: duruş ve postür, aerobik egzersiz, esneklik ve kas gücü.

1. Duruş ve postür
İskelet sisteminin doğru hizalanmasını sağlamak:

- Kemiklerin ve kasların verimli çalışmasını sağlar.
- Kas dengesini korur.
- Eşit ağırlık dağılımı sağlar.
- Hareket akışkanlığını teşvik eder; bir kedinin veya küçük bir çocuğun nasıl hareket ettiğini izleyin!

Postürünüzü iyileştirmenin üç yolu:
1. Nasıl durduğunuzu düşünün.
2. Rahatlamak için uzanırken pilates gevşeme pozisyonunu deneyin (*bkz.* sayfa 50'den itibaren).
3. Masanızda otururken arada pozisyonunuzu düşünün.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ



AKTİF BÖLGE

DÖRT SÜTUN

2. Aerobik çalışmaları
Aerobik, genel zindeliğe ulaşmak için önemli bir bileşendir. Kalbiniz daha hızlı atar, kendinizi daha sıcak hissedersiniz ve nefes alma hızınız arttığı için vücudunuza daha fazla oksijen pompalarsınız.

Aerobik çalışmaları hafif koşu, yüzme, tempolu yürüyüş gibi sporları kapsar.

Faydası nedir?

- Kalbin boyutunu, gücünü ve pompalama verimliliğini artırır.
- Nefes kaslarını güçlendir.
- Vücuttaki tüm kasları sıkılaştırır.
- Dolaşan toplam kan miktarını artırır.
- Fiziksel zindeliği artırır.
- Zihinsel zindeliği etkileyerek planlama, organize etme ve farklı görevler ile entelektüel zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olur.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ



AKTİF BÖLGE

DÖRT SÜTUN

3. Esneklik
Esneklik, kaslarınızın hareket aralığı boyunca çalışabilme yeteneğidir. Pilates ve yoga egzersizleri vücudun esnekliğini artırmaya yardımcı olur. Esneklik egzersizleri, ısınma aşamasında kasların nazikçe gerilmesine ve son olarak soğuma aşamasında kasların uzamasına yardımcı olmak için egzersiz sırasında da önemlidir.

Esneklik hareketlerin faydaları şunlardır:

- Sinir sinyallerinin akışını artırarak sinir sistemini geliştirir.
- Vücuttaki oksijen akışını artırır.
- Eklemlerin hareket kabiliyetini artırır.
- Vücut esnekliği, zihin esnekliğini de teşvik eder.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ



AKTİF BÖLGE

DÖRT SÜTUN

4. Kas gücü
Kas gücü, vücudun ve kas sisteminin kaldırma, çekme, itme ve döndürme yeteneğini ifade eder. Kas gücünü korumak şunlara yardımcı olur:

- Kasları sıkılaştırır.
- Kemikleri güçlendirir.
- İşlevsel beceriyi geliştirir.

Yaşlandıkça, giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzından kaynaklanan kademeli bir kas kaybı yaşarız. Sonuçlar:

- Vücut yağında artış, aerobik kapasite ve canlılıkta azalma
- Kan şekeri toleransında düşüş, insülin direncinde artış ve vücudun enerji üretme kabiliyetinde azalma
- Kemik yoğunluğu kaybı, osteoporoza yatkınlıkta artış
- Metabolizmanın yavaşlaması

İyi haber şu ki, egzersiz ve kuvvet antrenmanı ile düşüş tersine çevrilebilir; kas kütlesi yenilenir ve vücut gençleşir.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

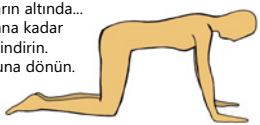
AKTİF BÖLGE

GÜCÜNÜZÜ ARTIRMAK İÇİN HAREKETLER



1 Üst gövde

Press up (kolları güçlendirmek için): Yüzünüz yere dönük, eller omuzların altında... Kollar 90 derece olana kadar vücudu yere doğru indirin. Başlangıç pozisyonuna dönün.



2 Alt gövde

Melekler (sırtı güçlendirmek için): Yüzüstü yatın. Karşı kolu ve bacağı yerden kaldırın.



3 Orta gövde

Ayaklar sandalyede olacak şekilde oturun (karnı düzleştirmek için): Eller başın arkasında. Çeneyi göğse doğru kaldırın, karnı içeri çekin.



4 Bacaklar

Squat (bacakları sıkılaştırmak için): Ayaklar kalça genişliğinde açılır, dizler 90 derece bükülür, vücut uyluklara dik açı yapana kadar öne doğru eğilir.



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

PİLATES



Pilates bir egzersiz ve vücut kondisyonu şeklidir. Eksiksiz ve kapsamlı bir fiziksel kondisyon yöntemidir. Egzersizler nazik ancak etkilidir ve her yaştan insan için uygundur. Ayrıca fizyoterapistler, osteopatlar ve kayropraktörler tarafından da şiddetle tavsiye edilmektedir.

Joseph Pilates (1880 doğumlu), orijinal egzersizleri, kendi sağlığını, zindeliğini ve vücut görünümünü geliştirmek için tasarlamıştır. Pilates Metodu dünya çapında hızla yayılmış ve şu anda dünyada pekçok merkezde öğretilmektedir.

Pilates size şu açılardan yardımcı olacaktır:

- Daha uzun, daha zayıf ve daha güçlü bir vücuda kavuşmanıza
- Duruşunuzu, esnekliğinizi ve dengenizi geliştirmenize
- Sırt problemlerinizi hafifletmenize ve önlemenize
- Spor için formda kalmanıza
- Enerjinizi artırmanıza, rahatlamanıza ve stresten arınmanıza

"Bu metot size esneklik, doğal zarafet ve beceri kazandırmak için tasarlanmıştır; bu da yürüyüşünüze, tarzınıza ve çalışma şeklinize yansıyacaktır.

Jozeph Pilates

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

PİLATES



Pilates, derin postüral kasları hedefleyerek ve içten dışa doğru güç oluşturarak temel stabilite üzerinde çalışır. Ayrıca vücut genelinde kas elastikiyeti oluşturur, zayıf kasları güçlendirmeye, kısa kasları uzatmaya ve eklem hareketliliğini artırmaya yardımcı olur. Doğru hizalamaya odaklanarak tüm hayati organlarınızın düzgün şekilde desteklenmesini ve verimli şekilde çalışmasını sağlar.

Pilates genel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve nefes almaya odaklayarak dolaşım sistemini uyarmaya, kanı oksijenlendirmeye, lenfatik drenaja ve iyi hissetmenizi sağlamak için endorfin (mutluluk hormonları) salgılamaya yardımcı olur.



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

PİLATES



Pilates sekiz prensip içerir:

1. Rahatlama: Hareketlerle gevşemek
2. Konsantrasyon: Doğru hareket için kontrolü sürdürmek
3. Hizalama: Hayati organların uygun şekilde desteklenmesi için dengeli şekilde durmak
4. Nefes alma: Göğsünüze büyük ve tam nefes almak, harekete hazırlanmak için nefes almak ve hareket ederken nefes vermek
5. Koordinasyon: Hareketleri iyileştirmek için vücut farkındalığı geliştirmek
6. Akıcı hareketler: Kasların güçlü merkezden uzamasına izin vermek
7. Dayanıklılık: Dayanma gücünü yavaş yavaş artırmak
8. Merkezleme: Karın kaslarının etrafında 'güç kuşağı' olarak adlandırılan bir merkez oluşturmak

"10 seansta farkı hissedeceksiniz, 20 seansta farkı göreceksiniz ve 30 seansta yeni bir vücuda sahip olacaksınız."

Joseph Pilates

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

PİLATES



Pilates şöyle tanımlanmıştır:

"Düşünen insanın egzersizi: kronik sırt sorunlarını hafifletmek ve önlemek için güvenli ve kapsamlı bir yöntem."

Andrew Ferguson, Osteopat

"Pilates şimdiye kadar bildiğim en etkili egzersiz tekniği."

Stephanie Powers, Oyuncu

"Pilates tam bir keyif... Kendimi daha uzun, daha zayıf ve daha fit hissettim... Güvenli ve etkili görünüyor."

***Family Circle* Dergisi**

Kaynak: "The Body Control Pilates Association", 2014



PİLATES

EGZERSİZLER: GEVŞEME POZİSYONU

Başlamak için aşağıdaki egzersizleri deneyin:

Rahatlama pozisyonu
Alexander Tekniğinde yarı-supin pozisyonu veya yapıcı dinlenme pozisyonu olarak da adlandırılır.

Bu egzersiz beden farkındalığını geliştirmeye yardımcı olur, omurgayı uzatır ve gerginlik olabilecek bölgeleri serbest bırakır. Vücudun gerginlikleri ve sıkı kasları serbest bırakmasını sağlar.

- Dizleriniz hafifçe bükülü, ayaklarınız kalça genişliğinde açık ve paralel olacak şekilde sırt üstü uzanın.
- Yerçekiminin boynu uzatmasına izin vermek için başınızın altına küçük, sert bir yastık yerleştirin.
- Ellerinizi hafifçe karnınızın üzerine koyun.
- Sırtın alt kısmının zemine doğru serbest kaldığından emin olun.
- Göğüs kemiğini ve omuzların ön kısmını yumuşatarak sırtın üst kısmını zemine doğru serbest bırakmaya çalışın, omuzların zeminde "erimesine" izin verin.
- Boynunuz doğal olarak uzundur, başınızın üst kısmı uzar, çeneniz gevşer.
- Yavaşça göğsünüze doğru geniş nefes alın.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

PİLATES

EGZERSİZLER: GEVŞEME POZİSYONU



Boynunuz uzayabilir ve serbest kalabilir.

Beliniz gevşeyebilir.

Uyluklarınız serbest kalabilir. Kalçalar açılabilir.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ



PİLATES

HAREKETLER: "BURGU"

Bu egzersiz, genellikle masa başında geçirilen uzun saatlerin neden olduğu, omuz ve kollarda oluşan gerginliği alır. Ayrıca boyun gerginliğinin de giderilmesine yardımcı olur.

- Ayaklarınızın yere sağlam basacağı şekilde durun.
- Hazırlanmak için nefes alın ve omurga boyunca uzanın.
- Omuzlarınızı gevşek tutup kollarınızın yukarı doğru uzanmasına izin verirken nefes verin.
- Ellerinizi yavaşça başınızın arkasında kavuşturun.
- Nefes alırken omuzlarınızı kulaklarınıza kadar çekin.
- Omuzlarınızı aşağı indirirken nefes verin.
- Dirseklerinizi nazikçe biraz geriye çekerken nefes alın; kürek kemikleriniz bir araya gelecektir.
- Ellerinizi serbest bırakırken nefes verin ve kollarınızı yavaşça yan taraflara bırakıp genişçe açın.
- Kollar aşağı inerken başınızın, boynunuzun ve omurganızın yukarı uzamasına izin verin; bunu yaparken bir tirbuşon hayal edebilirsiniz.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

PİLATES

HAREKETLER: "BURGU"





ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

YOGA



Yoga birkaç bin yıl önce Hindistan'da ortaya çıkmıştır. Yoga kelimesi beden, zihin ve ruhun birleşmesi anlamına gelmektedir. Günümüzde bir dizi duruş, nefes tekniği ve gevşeme yoluyla zihni ve bedeni dengelemeye odaklanan birçok yoga türü bulunmaktadır. Duruş egzersizleri negatif enerjiyi pozitif enerjiye, halsizliği sağlık ve canlılık hissine dönüştürmeyi amaçlar.

Yoga şunlara yardımcı olur:

- Atıkların ve toksinlerin atılmasını hızlandırarak vücudu zehirden arındırır.
- Vücudu şekillendirir.
- Esnekliği artırır.
- Güç ve dayanıklılık kazanmanıza yardımcı olur.

Yoga egzersizleri kendi başınıza veya bir sınıf içinde yapılabilir. Yoga programı genellikle zihnin ve bedenin tamamen rahatlamasını sağlayan meditasyonu da içerir.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ



YOGA

GÜNEŞE SELAM

"Güneşe Selam" duruşu tek bir egzersizde birkaç hareketi bir araya getirir. Egzersizin güzelliği, sadece bir kez tamamlarsanız beş dakika kadar kısa sürebilmesidir. Daha fazla zamanınız varsa, hareketi yavaşça artırarak egzersizi altı ila sekiz kez tekrarlayabilirsiniz.

Hareketler, tüm ana kas gruplarını esnetmeye yardımcı olan ve omurgada hareketliliği destekleyen bir dizi pozisyon oluşturur. Egzersiz, nefes alıp vermeyi düzenleyerek ve zihni rahatlatıp odaklanmaya yardımcı olarak hem zihin hem de beden üzerinde etki gösterir.

Güne başlamadan önce, sabah esnemek için deneyin. Tüm hareketler nefes verirken yapılır, hareket dizisi rahat ve akıcı tutulur. Egzersiz boyunca omuzlarınız rahatlamalı ve kalçalarınız serbestçe hareket etmelidir.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ



YOGA

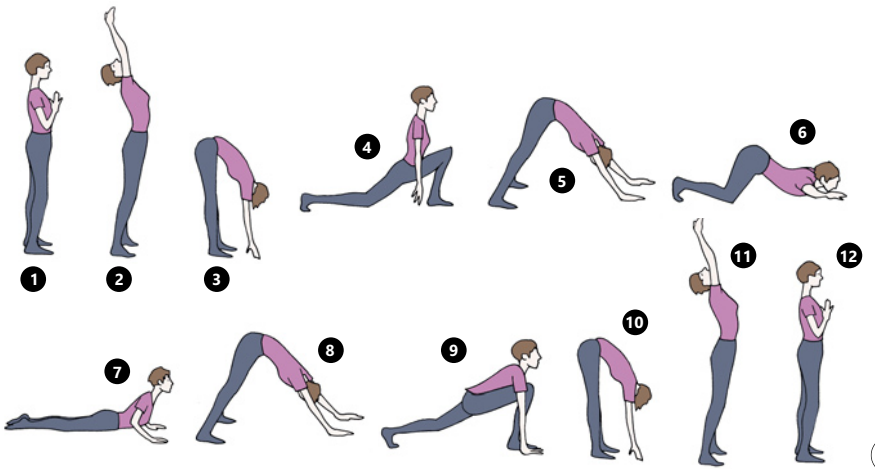
EGZERSİZ: GÜNEŞE SELAM

1. Elleriniz namaste pozisyonunda, başparmaklarınız göğüs kafesinize dayalı olarak durun.
2. Nefes alın ve sırtınızı hafifçe kavislendirerek kollarınızı başınızın üzerinde geriye doğru uzatın.
3. Nefes verin ve ellerinizi sizin için rahat olan yere yaklaştırarak öne doğru eğilin. Başınızı yere doğru gevşetin.
4. Kalçanız aşağıda olacak şekilde sağ ayağınızı geriye doğru hamle pozisyonuna getirin. Kollarınız vücudunuzun yanında olsun ve yukarı bakın.
5. Ellerinizi omuz genişliğinde açık tutun ve sol ayağınızı geriye götürerek köpek duruşuna geçin.
6. Dizleriniz, göğsünüz ve çeneniz yerde olsun.
9. Sağ ayağınızı öne getirin Kollarınız vücudunuzun yanında olacak şekilde hamle pozisyonuna geçin.
10. Sol ayağınızla öne doğru adım atarak tekrar öne eğilin (3. adım).
11. Ayakta durma pozisyonuna gelin (baş dönmesini önlemek için başınızı yavaşça kaldırmaya dikkat edin). Sırtınızı hafifçe eğin.
12. Ellerinizi namaste pozisyonuna geri getirerek bitirin, ayaklarınızı ayırın ve sırayı diğer tarafa tekrarlamadan önce derin bir nefes alıp verin (sol ayak önde olacak şekilde).

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

YOGA

EGZERSİZ: GÜNEŞE SELAM



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

ALEXANDER TEKNİĞİ



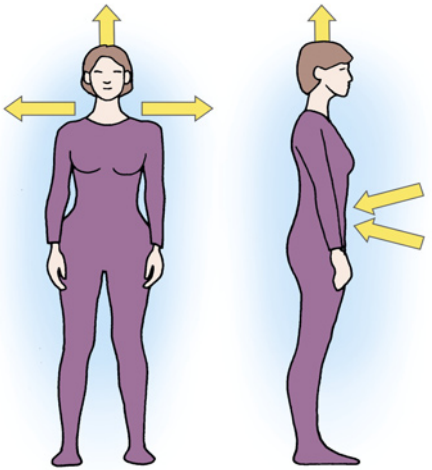
Alexander Tekniği (Frederick Matthias Alexander tarafından 1900'lerin başında geliştirilmiştir) hareket kolaylığı yaratmaya ve duruşu iyileştirmeye odaklanır. Teknik, hareketleri bütünleştirmeye ve koordine etmeye yardımcı olmak için baş, boyun ve sırt ilişkisine odaklanır; vücudu doğal duruş ve hareket konusunda yeniden eğitir. Vücudun uzamasını, enerjinin akmasını ve nefesin daha verimli olmasını sağlayarak kişiyi tekrar dengeye getirmeyi amaçlar.

Gerginliği azaltmak için dik durmak

- Masanızdan uzaklaşın, dik durun ve başınızın üzerinde birkaç balon hayal edin, omurganızı tavana doğru hafifçe uzatın.
- Ayaklarınızın yere sağlam basmasına, kalça genişliğinde açılmasına ve ağırlığınızın her iki ayağınızın üzerinde eşit olarak dengelenmesine izin verin.
- Dizlerinizi yumuşak tutarak yavaşça serbest bırakın ve uyluklarınızdaki gerginliği giderin.
- Omuzlarınızı genişletin ve kollarınızın yanınızda rahatça sarkmasına izin verin.
- Başınızın, boynunuzun ve sırtınızın vücudunuzu nazikçe desteklemesine izin verin.
- Çenenizin aşağıya eğilmemesi için dümdüz karşıya bakmaya devam edin.
- Doğal hızınızda nefes almaya devam edin.
- Pelvisinizi nötr bir pozisyonda düşünün, kuyruk sokumu kemiğinizi aşağı doğru uzatın.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

ALEXANDER TEKNİĞİ



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ



ALEXANDER TEKNİĞİ

EGZERSİZ: DUVARA DOĞRU YUVARLANMA

Bu, omurgadaki esnekliği ve gücü artırmak için mükemmel bir egzersizdir. Sırttaki gerginliği serbest bırakır ve rahatlamaya yardımcı olur.

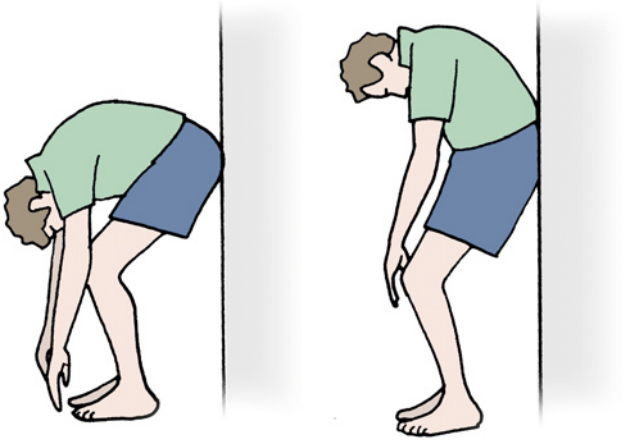
Duvara dayalı şekilde veya bağımsız olarak yapılabilir.

- Ayaklarınız duvardan bir ayak mesafesinde ve kalça genişliğinde, açık ve paralel olsun.
- Harekete hazırlanmak için nefes alın ve omurganız boyunca uzanın.
- Nefes vermeye başlarken karın kaslarınızı nazikçe içeri çekin.
- Omurganızı duvardan ayırarak yavaşça öne doğru eğilirken çenenizin göğsünüze doğru düşmesine izin verin. Omurlarınızı tek tek, yavaşça ayırırken omurganızı bir tekerlek olarak hayal edin.
- Hedefiniz yere ulaşmak olsa da sadece rahat olduğunuz yere kadar gidin.
- Elleriniz yere doğru uzanırken nefes alın, kollarınızın ve ellerinizin aşağıya doğru gevşemesine izin verin ve dizlerinizi yumuşak tutun.
- Kuyruk sokumunuzu aşağı indirirken nefes verin ve leğen kemiğinizi hafifçe döndürün. Yavaşça, yukarı kalkarken omurganızı duvara yaslayın, her bir omuru tek tek duvara yerleştirin, en son başınızı da duvara yaslayın ve ayakta durma pozisyonuna geri dönün.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

ALEXANDER TEKNİĞİ

EGZERSİZ: DUVARA DOĞRU YUVARLANMA



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

NEFES TEKNİKLERİ



Nefes almayı hatırlamak, neyse ki yapmak zorunda olmadığımız bir şeydir. Ancak, nasıl nefes aldığımız önemlidir.

Daha verimli nefes alarak aşağıdaki faydaları elde ederiz:

- Sinirler, salgı bezleri ve organlar daha iyi beslenir.
- Artan oksijen kemikleri, dişleri ve saçları iyileştirir.
- Göğüs kafesinin hafifçe genişlemesi, kaburgalar arasındaki kasları çalıştırır ve bu da gövdenin üst kısmının daha esnek olmasını sağlar.
- Yavaş ve derin nefes almak, sinirleri yatıştırarak stresin azalmasına yardımcı olur.
- Egzersiz sırasında derin nefes almak rahatlamayı artırır ve daha kolay hareket etmeyi sağlar.

Bazı nefes egzersizleri, oksijen artışı nedeniyle hafif baş dönmesi hissetmenize neden olabilir.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ



NEFES TEKNİKLERİ

RAHAT DERİN NEFES ALMA EGZERSİZİ

- Ayakta ya da oturur pozisyonda, ellerinizi orta parmaklarınız birbirine dokunacak şekilde alt kaburgalarınızın üzerine hafifçe yerleştirin.
- Göğüs kafesinizin alt kısmını dolduracak şekilde burnunuzdan derin bir nefes alın, böylece parmaklarınızın hafifçe birbirinden ayrıldığını hissedersiniz.
- Kaburgalarınız yavaşça aşağı inerken ve parmaklarınız tekrar birbirine yaklaşırken ağzınızdan nefes verin.
- Bunu birkaç nefes boyunca tekrarlayın, burnunuzdan nefes alın ve ağzınızdan verin. Nefes alırken saymayı da tercih edebilirsiniz; üç kez nefes alıp verin. Ciğerleriniz rahat ve derin nefes almaya alıştıkça zamanla daha uzun nefesler alabileceğinizi fark edebilirsiniz. Nefesinizi 3'e kadar sayarak alıp 5'e kadar sayarak vermek de zamanla daha rahat nefes almanıza yardımcı olacaktır.

ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

KİŞİSEL FİTNESS PROGRAMI



Aşağıdaki önerilerden kendi kişisel fitness programınızı oluşturun:

- Her gün yürüyün.
- Hoşunuza giden bir egzersiz seçin. Arkadaşlarınızla egzersiz yapın ve aktivitelerinizi çeşitlendirin.
- Aktiviteden sonra vücudunuzu nazikçe esnetmeyi unutmayın.
- Haftanın farklı günlerinde alternatif güç ve esneklik egzersizleri yapın.
- Dinlenmenin büyük önem taşıdığını unutmayın.
- Yürüyüşlerin süresini ve hızını düzenli olarak artırın.
- Kuvvet antrenmanının direncini artırın.
- Enerji atıştırmalıkları (örneğin meyve ve kuruyemiş) ile su ve gıda (yakıt) alımını sürdürün.



ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

KİŞİSEL FİTNESS PROGRAMI

Şimdi aşağıdaki üç soruyu düşünün:

1. **Fitness** hedefiniz nedir? Örneğin: "Her gün asansör yerine merdivenleri kullanacağım."
2. Nasıl başlayacaksınız? Eyleme geçmek için ilk adım nedir? Örneğin: "Bir dahaki sefere asansörü çağırmaktan vazgeçip merdivenleri kullanacağım."
3. Başardığınızı nasıl anlayacaksınız? Örneğin: "Birkaç gün sonra daha zinde hissedeceğim ve merdivenleri bitirdiğimde daha az nefes nefese kalacağım."

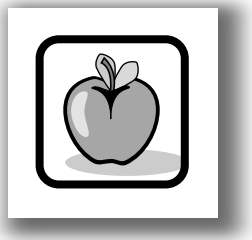


ENERJİ İÇİN EGZERSİZ

FİTNESS PLANI



Bu alanı, kendinizi daha zinde ve enerjik hissetmenizi sağlayacak kişisel egzersizlerinizi listelemek için kullanın.



ENERJİ YAKITI
(BESLENME)

ENERJİ YAKITI (BESLENME)

NE YERSEK OYUZ

Yediklerimiz, nasıl hissedeceğimiz ve ne kadar enerjik olacağımız üzerinde büyük etkiye sahiptir. Yemek yedikten sonra kendinizi nasıl hissediyorsunuz; yorgun, şişkin, tembel mi yoksa enerji dolu, hareket etmek için can atar halde mi?

Bu bölüm, sağlığınız ve esenliğiniz için fark yaratacak, enerji veren besinler hakkındaki temel mesajları vurguluyor.
"*Ne yersek oyuz.*"

"Gıda en iyi ilacımızdır; çözüm tabağımızda ve ne yediğimizde yatıyor."

Hippokrat



ENERJİ YAKITI (BESLENME)

SUYUN ÖNEMİ



Hem vücudumuzdaki hem de beynimizdeki enerji seviyesini korumak için her gün yeterli miktarda su içmemiz gerekir.

Vücut, normal fonksiyonları sırasında günde yaklaşık iki buçuk litre sıvı kaybeder. Bu sıvının yerine konması gerekir.

Beyindeki susuzluk merkezi (hipotalamus) hem açlık hem de susuzluk hissini düzenler. Bu ikisi ayrı ayrı kontrol edilir ancak vücudumuz çoğu zaman susuzlu k hissini açlıkla karıştırır. Acıktığınızı hissettiğinizde, önce bir bardak su içmek genellikle 'açlık' hissini dağıtabilir. Su vücuda doğal enerji verir!

Yaşlı ebeveyne sahip olanlar için bir not: 70 yaşın üzerindeki kişilerde susuzluk hissi çok azalmıştır ve yaşlılar genellikle yeterli su içmeyi ihmal ederler, bu da vücut ısısının düzenlenmesini etkiler.

SUYUN ÖNEMİ



Su hemen emilebilir ve vücudun harekete geçmesine yardımcı olur.

- Gün boyunca yudumlayarak günde en az iki litre (sekiz ila 10 bardak) su içmeyi hedefleyin.
- 30 dakika kuralına uyun ve yemek saatlerinde içecek içmekten kaçının. Bu, sindirim sıvılarını seyrelterek sindirimi ve besinlerin emilimini geciktirir.
- Oda sıcaklığındaki su en iyisidir, ancak sıcak veya soğuk su da içilebilir.
- Suyunuza, bir dilim limon veya taze zencefil ve yarım çay kaşığı bal eklemeyi deneyin. Bu, vücudun zararlı toksinlerden arınmasına yardımcı olur, aynı zamanda karaciğer ve böbrekleri uyarır.
- Başınız ağrıyorsa veya enerjiniz düşükse, bir bardak su için ve nasıl hissettiğinizde bakın.

Çay, kahve, kola veya enerji içeceklerindeki kafeinden kaçının. Tercihen bitki çaylarını (veya Çin yeşil çayını) deneyin. Bitki çayları vitamin ve mineral bakımından zengindirler, kalbi korurlar ve kan basıncını düşürürler, zihni ve bedeni canlandırmaya yardımcı olurlar.

ENERJİ YAKITI (BESLENME)

SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR



Atıştırmalıklar, zihinsel verimliliği artırmak için vücudun enerjisini yeniler ve enerjiyi geri kazandırır. En yüksek performansı sürdürmek için kan şekeri (glikoz) seviyesini dengelemek önemlidir.

Bazı atıştırmalıklar (bisküviler, çikolatalar, tatlı hamur işleri) koruyucu maddeler, şeker ve gizli yağ ile doludur; bu yüzden yiyecekler konusunda dikkatli olun!

Atıştırmalıklarınıza bir miktar protein eklemeyi hedefleyin (örneğin fındık, peynir, haşlanmış yumurta, tavuk, jambon, süzme peynir, humus gibi).

SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR



Dikkate alınması gereken sağlıklı atıştırmalık seçenekleri:

- **Meyve:** Sindirimi sadece 20 dakika sürer, hızlı bir enerji kaynağıdır; örneğin elma, muz, kayısı, armut ve üzüm. Meyveler zengin bir vitamin ve mineral deposudur ve mükemmel bir lif kaynağıdır.
- **Kuruyemiş ve tohumlar:** Badem, ceviz, kaju, fındık, kabak çekirdeği ve ay çekirdeği vitamin ve mineral bakımından zengindir ve temel yağ asitleri ve protein içerirler.
  – Kabak çekirdeği prostata iyi gelir.
  – Ay çekirdeği iyi bir enerji artırıcıdır.
- Reçelli çörek (250 kalori) yerine kuş üzümlü çörek veya kek (150 kalori) yemeyi deneyin.
- **Yulaf bazlı** enerji barları daha sağlıklı bir alternatiftir. Düşük şekerli çeşitleri tercih edin. Yulaf, beyin ve sinir fonksiyonu için gerekli olan fosforu içerir.
- Her öğünde veya atıştırmalıkta **protein tüketin**. Protein kandaki şeker salınımını dengeler, böylece daha uzun süre tokluk hissedersiniz (örneğin humus + çiğ sebzeler, armut + badem).

ENERJİ YAKITI (BESLENME)

BEYNİ UYARAN YİYECEKLER



Yüksek performansı sürdürmek, öğrenme ve hafıza becerileri ile beyin fonksiyonlarını geliştirmek istiyorsanız aşağıdaki ipuçlarını dikkate alın:

- Beynin yüzde 85'i sudan oluşur; bu nedenle günde en az iki litre su içmek beyin hücrelerinin sağlıklı çalışması için gereklidir.
- Kahvaltı etmek, beyin fonksiyonlarını canlandırmak için enerji seviyelerini korumaya yardımcı olur.
- İşlenmiş gıdalar ile yağ, şeker ve tuz oranı yüksek besinler beyin hücreleri için faydalı değildir; bunlardan kaçınmaya çalışın.
- Düzenli öğünler enerjiyi artırarak glikoz deposunun ve demir seviyesinin korunmasına yardımcı olur.
- Balık (sardalya, ringa, hamsi, somon), kabak çekirdeği, susam, ay çekirdeği, keten tohumu ve kuruyemişlerde (fındık, ceviz, badem, kaju) bulunan değerli Omega-3 ve Omega-6 yağlarını unutmayın.
- Beyin için yüksek enerjili yiyecekler arasında yulaf ve esmer pirinç bulunur. Bunlar, zihinsel becerileri geliştiren önemli bir nöro-transmitter olan serotonin üretimine yardımcı olur.

ENERJİ YAKITI (BESLENME)

STRESİ AZALTAN YİYECEKLER



Bazı gıdaların sindirimi vücut üzerinde stres etkisi (asidik etki) yaratabilir ve bu durum modern yaşamın hızlı temposuyla daha da kötüleşir. Azaltılması veya kaçınılması gereken gıdalar alkol, kahve, gazlı içecekler, süt ürünleri ve peynir, beyaz ekmek ve makarna, kırmızı et, tatlı yiyecekler (kekler, bisküviler) ve tütündür.

Vücutta daha sağlıklı bir denge oluşturmak için alkali gıdalar tüketin, düzenli beslenin, asla öğün atlamayın ve bol bol su için.

- Brokoli ve yeşil yapraklı sebzeler; sinir sistemini rahatlatan magnezyum açısından zengindir. Ispanak, kale, lahana ve pazı yemeyi deneyin.
- Potasyum sinir uyarılarının iletilmesine yardımcı olur ve beyindeki nörotransmitterlerin iyi çalışmasını sağlar. Muz, ıspanak, maydanoz ve portakal yemeyi deneyin.

ENERJİ YAKITI (BESLENME)

STRESİ AZALTAN YİYECEKLER



- Meyveler; elma, çilek, armut ve kayısı...
- Patates, sinir sistemini yatıştırır ve vücut asitlerini nötralize etmeye yardımcı olur.
- Havuç, güçlü bir antioksidandır; yüksek oranda bağışıklık sistemini güçlendiren çinko içerir.
- Kuruyemiş ve tohumlar, vitamin ve mineraller bakımından zengindirler.
- Badem, kanı alkalize eder, akciğerlerin ve bağırsakların sağlıklı çalışmasına yardımcı olur ve temel yağlar içerir.
- Kereviz, sinirleri yatıştırır.
- Bitki çayları, vitamin ve mineraller açısından zengindir.

ENERJİ VEREN ÖĞLE YEMEKLERİ



Enerji veren öğle yemekleri, hücreler ve kas gelişimi için ağırlıklı olarak protein içeren yiyecekler içerir.

Protein uzun sürede yavaşça sindirilir ve karbonhidratlı bir öğünün yapabileceği gibi sindirim sistemine anlık yükler getirmez.

Vücudun proteini tek başına sindirmesi daha kolaydır (karbonhidratla birleştiğinde sindirime gereksiz yük biner, bu da öğle yemeği sonrası halsizlik hissine neden olabilir).

Öğle yemeğinde, öğleden sonra net düşünmeyi teşvik etmek amacıyla protein ve salata veya protein ve sebze yemeyi hedefleyin.

Günlük olarak, vücut ağırlığınızdaki her kilo başına 1 gram protein almayı hedefleyin. (Böbrekler üzerinde strese neden olabileceği ve vücudun kalsiyumu tutma yeteneğini azaltarak kadınlarda osteoporoz riskini artırabileceği için yüksek proteinli diyetlerden kaçının).

Protein içeren besinler

- Balık (Kan akışını iyileştirmeye yardımcı olur ve kolesterolü düşürür. Sardalya, uskumru, somon, ringa balığı, ton balığı, alabalık yemeye çalışın).
- Yağsız et
- Yumurta
- Kuruyemişler
- Kurutulmuş ya da filizlendirilmiş bakliyat
- Soya ve tofu

MEYVELER VE SEBZELER



Sebzeler, vitamin ve mineraller açısından zengindir ve vücut için sindirimi kolaydır. Sindirim sistemini temizleyen iyi bir lif kaynağıdırlar.

- Koyu yeşil sebzeler, örneğin brokoli (her hafta fazladan bir demet alın) kalbe iyi gelir, flavonoid içeriği yüksektir.
- Kırmızı biber, sağlıklı akciğerler ve bağışıklık sistemi için yüksek C vitamini ve karotenoid içerir.
- Domates (özellikle pişirildiğinde) kanser riskini azaltmaya yardımcı olan likopen içerir.
- Soğan kanı temizler, bağışıklık sistemini geliştirir, tansiyonu ve kolesterolü düşürür.
- Havuç beta-karoten bakımından zengindir, solunum yolu enfeksiyonlarının iyileşmesine yardım eder; cilde, gözlere, kan hücrelerine iyi gelir.
- Bezelye sindirime ve akciğerlere iyi gelir; lif oranı yüksektir.

ENERJİ YAKITI (BESLENME)



ENERJİYİ ARTIRAN BESİNLER

GLİSEMİK İNDEKS

Yiyecekler, günlük faaliyetlerimiz için ihtiyaç duyduğumuz enerji ve yakıtı sağlar; vücudumuzun sağlıklı işleyişini sürdürmek için gerekli besin ve mineralleri temin eder.

Glisemik İndeksin Önemi

Glisemik İndeks, karbonhidratlı gıdalarda kullanılan bir göstergedir. Karbonhidratın vücuda enerji sağlamak için ne kadar hızlı kan glikozuna dönüştürüldüğünü gösterir.

Yiyeceklerdeki karbonhidrat seviyesi çok yüksekse, kan şekeri seviyesi yükselebilir. Bu da fazla insülinin yağ dokusuna salınmasına neden olur ve enerji vücutta yağ olarak depolanır, dolayısıyla kilomuzu etkiler.

Glisemik İndeks açısından gıdaların iki seviyesi vardır: düşük ve yüksek.

Glisemik Yük ifadesi ise bir gıdanın sadece ne kadar hızlı şekere dönüştüğünü değil, aynı zamanda ne kadar şeker içerdiğini de gösterir.



ENERJİYİ ARTIRAN BESİNLER

GLİSEMİK İNDEKS

Düşük glisemik indeksli gıdalar:

- Yavaş emilir ve glikozu daha istikrarlı şekilde dönüştürürler.
- Genellikle daha az kalori içerirler.
- Daha fazla enerji sağlarlar.
- Daha uzun süre tok hissetmenizi sağlayarak atıştırmayı önlerler.
- İdeal kilonun korunmasına yardımcı olurlar.

Örnekler: Bunlardan daha fazla yemeyi hedefleyin: kepekli ekmek, kepekli makarna, esmer pirinç, tatlı patates, fasulye, mercimek, kuru meyve, taze meyve ve sebzeler, rafine edilmemiş tahıllar (yulaf).

Yüksek glisemik indeksli gıdalar:

- Daha fazla insülin salgılanmasına neden olur ve glikozu hızla dönüştürürler.
- Kan şekeri seviyelerinde hızlı bir artışa ve ardından hızlı bir düşüşe neden olarak enerji azalmasına ve yorgunluğa yol açarlar.
- Genellikle yağ olarak depolanırlar.

Örnekler: Bunlardan daha az yemeyi hedefleyin: beyaz ekmek, beyaz makarna, pizza, beyaz pirinç, bisküviler, kekler, işlenmiş kahvaltılık gevrekler, mısır ve tropikal meyveler (muz).

NASIL YİYORUZ?



Yemek için zaman ayırın:
- Sindirim, yiyecekler ağıza girer girmez başlar.
- Tükürüğün yiyecekleri parçalamaya başlaması için yiyecekleri uzun uzun çiğneyin.
- Lokmalar arasında çatalınızı masaya bırakın ve konuşmak, yemeyi yavaşlatmak ve yemeğinize odaklanmak için zaman ayırın.

Pozisyona dikkat edin:
- Yiyecekleri sindirmek için mide ve bağırsağın alana ihtiyacı vardır.
- Sırtınız dik olacak şekilde rahatça oturun (yemek yerken kanepeye yığılıp televizyon izlemeyin).

Porsiyon büyüklüğü:
- Büyük boy yemek tuzağına dikkat edin!
- Kadınların tabaklarını erkekler kadar çok doldurmasına gerek yoktur.

Dışarıda yemek yerken:
- Üç çeşit yemeğin hepsini yemeye çalışmak ve sonrasında aşırı şişmiş hissetmek yerine, iki başlangıç veya çorba ve bir başlangıç yemeyi deneyin.

ENERJİ YAKITI (BESLENME)

İYİ UYGULAMA

- Düzenli beslenin; kan şekeri seviyenizi sabit tutmak enerji seviyenizi korumanıza yardımcı olacaktır.
- Günde en az beş porsiyon meyve/sebze yemeyi unutmayın.
- Her gün çeşitli mevsimsel ve renkli yiyecekler yemeyi hedefleyin.
- Öğünlerinize domates, tatlı patates, sarı biber, ıspanak, çilek, pancar ve üzüm gibi 'gökkuşağı' renklerinde yiyecekler ekleyin.



ENERJİ YAKITI (BESLENME)



KİLONUZA DİKKAT EDİN

GERÇEKLER

Aşırı kilolu olmak giderek artan bir sorun haline gelmekte ve her 10 erkekten altısını ve her 10 kadından beşini etkilemektedir. Her dört erkek ve kadından biri obezdir.
(Aşırı kilo=VKİ 25 ve üzeri; Obezite=VKİ 30 ve üzeri)

Obezite hasta edici bir durum olabilir, yaşam kalitenize zarar verebilir ve işinizi etkili şekilde yürütme yeteneğinizi azaltabilir. Aşağıdakiler gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkma riskini artırabilir:

- Yüksek tansiyon
- Kalp hastalığı ve felç
- Tip 2 diyabet
- Kanser
- Depresyon
- Kısırlık
- Astım
- Eklem ağrısı vb.

ENERJİ YAKITI (BESLENME)



KİLONUZA DİKKAT EDİN

NE YAPABİLİRSİNİZ?

Obeziteyle mücadele, güvenli ve sürdürülebilir kilo kaybını teşvik etmek için hem gıda alımınızı izlemeyi hem de günlük egzersizinizi artırmayı içerir:

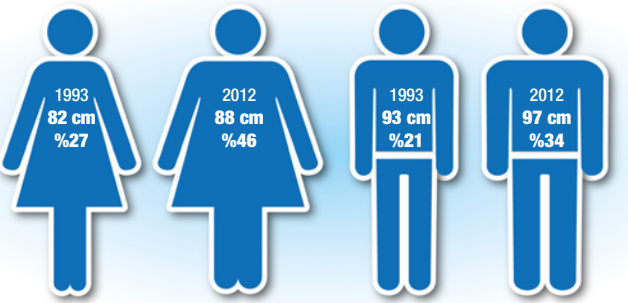
- Daha sağlıklı yiyecek seçimleri yapmayı öğrenin, öğünlerinizi planlayın, dolabınızda/buzdolabınızda sadece sağlıklı yiyecekler bulundurun. Açken alışveriş yapmayın!
- Öğün boyutunuzu ve kalori içeriğinizi azaltın.
- Düzenli ve güvenli şekilde kilo verin (her hafta 0,5 kg ila 1 kg).
- Günlük kalori miktarınıza dikkat edin. Çoğu erkek için bu, günde en fazla 1900 kcal ve çoğu kadın için 1400 kcal tüketmek anlamına gelir.
- Düzenli olarak orta yoğunlukta fiziksel aktiviteye devam edin; kalp ve nefes hızınızı artırın. Vücut ısınızın artmasını sağlayın, ancak yine de nefes nefese kalmadan konuşabilmelisiniz. Örneğin hızlı yürüyüş, koşu, yüzme, tenis ya da spor salonunda step-trainer veya benzeri bir aletli spor...
- Hoşlandığınız fiziksel aktiviteleri seçin, çünkü bunlara devam etme olasılığınız daha yüksektir.
- Bedeninizi ve zihninizi derinlemesine dinlendirmek için iyi bir gece uykusu çekmeyi unutmayın.
- Yeniden kilo almanızı önlemeye yardımcı olması için arkadaşlarınızdan, ailenizden, iş arkadaşlarınızdan destek alın.

ENERJİ YAKITI (BESLENME)

KİLONUZA DİKKAT EDİN

YETİŞKİN OBEZİTESİNDE ÖRÜNTÜLER VE EĞİLİMLER

Yetişkin bel çevresi (vücut yağı) 1993'e oranla 2012'de değişmiştir. Hem Vücut Kitle İndeksi (VKİ) hem de bel çevresinin ölçülmesi, aşırı kilo ve obezite ile ilişkili sağlık risklerinin değerlendirilmesi açısından önemlidir.



	VKİ	bel çevresi	yüksek risk
Erkekler	%21–%34	93–97 cm	94–102 cm
Kadınlar	%27–%46	82–88 cm	80–88 cm

Kaynak: "Health Survey for England"; http://www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB13219



ENERJİ VEREN ORTAMIN OLUŞTURULMASI

ENERJİ VEREN ORTAM OLUŞTURMAK

GÖRSEL ETKİ



Çevrenizdeki ortam, kendinizi nasıl hissettiğiniz ve nasıl çalıştığınız, yaratıcı, odaklanmış ve rahatlamış hissedip hissetmediğiniz üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir. Bireyler olarak ister işte, ister evimizde veya bahçemizde olsun, etrafımızdaki alanın enerjisini alırız. Çevrenizdeki ortam düzensiz, kirli, dağınık vs. ise, bu his görsel etki olarak zihninize yansıyacaktır. Etrafınızdaki alanı dolduran birçok dikkat dağıtıcı unsur nedeniyle önemli görevlere etkili şekilde odaklanmakta zorlanabilirsiniz.

Yaratıcı düşünce ve fikirler için bulunduğunuz fiziksel alanın masanız olması gerekmez. Yaratıcı düşüncelerin çoğu, rahatladığınızda ve her zamanki çalışma ortamınızdan uzakta olduğunuzda, örneğin duşta, banyoda ya da kırda yürüyüş yaparken ortaya çıkar.

Çevrenizde enerjik bir ortam yaratmanın sağlığınız, verimliliğiniz, keyfiniz ve belirli görevleri tamamlama hızınız üzerinde olumlu etkisi olabilir.

ENERJİ VEREN ORTAM OLUŞTURMAK

ÇEVRENİZ



Şimdi etrafınızdaki alanı düşünün:

- Sizi iyi hissettiriyor mu?
- Önünüzde temiz bir masa var mı? Bir yığın kâğıdın ortasında mı çalışıyorsunuz?
- Masanızın manzarası nasıl?
- Masanızın altında neler var?
- Ofisiniz, dosyalama sisteminiz, depolama alanınız ne kadar düzenli?
- Düzenli olarak kullandığınız araçlara kolayca erişebiliyor musunuz?
- Gerekirse başkaları da ihtiyacınız olan şeyleri bulabilir mi?
- Başka birine çalıştığınız yeri göstermekten mutlu olur musunuz?
- Çalışma alanınızın ışığı nasıl? Kötü konumlandırılmış ışıklar nedeniyle ekranınızda parlama oluyor mu?
- Masanızda çok fazla kağıt varsa, kendinize "Bu kağıt parçalarından bazıları ne kadar zamandır masamda duruyor?" diye sorun. Onları geri dönüştürmenin, dosyalamanın ya da atmanın zamanı gelmiş olabilir.
- Ortamınız huzurlu ve sessiz mi yoksa arka planda çok fazla mı gürültü var?

ENERJİ VEREN ORTAM OLUŞTURMAK

İDEAL ÇALIŞMA ALANININ YARATILMASI



İdeal çalışma ortamını oluşturmak, ister evinizde, ister yoğun bir açık ofiste veya özel odanızda olsun, sahip olduğunuz alana bağlı olacaktır.

Aşağıdaki 10 önceliği göz önünde bulundurun:

1. Masanızın konumu ve şekli: Kavisli bir masa genellikle sert, keskin ve köşeli hatlara tercih edilir.
2. Masa alanının yüzeyi: Masanızın size bilgisayar ekipmanınız, telefonunuz ve çalışma kağıtlarınız veya belgeleriniz için yeterli alanı sağladığından emin olun.
3. Masanızın altındaki alan: Masanızın altı mümkün olduğunca temiz olsun ve istenmeyen kutular gibi ıvır zıvırla dolu olmasın.
4. Aydınlatma: Masanızda doğrudan aydınlatma olduğundan emin olun. Bilgisayar ekranınızda dikkat dağıtıcı bir parlama olmamalıdır.

İDEAL ÇALIŞMA ALANININ YARATILMASI



5. Sandalye: Ayaklarınızın yere sağlam bastığından emin olmak için sandalyenizi kendinize göre ayarlayın. Omurganın doğal eğrisini korumak için beliniz desteklenmelidir. Sandalyenizde bel desteği yoksa, sırtınızı desteklemek için rulo haline getirilmiş küçük bir havlu kullanabilirsiniz. Mümkünse koltuğun yüksekliğini ve oturma açısını kalçalarınız dizlerinizden biraz daha yukarıda olacak şekilde ayarlayın.
6. Bilgisayar klavyesi kullanıyorsanız, dirsekleriniz masanın yüzeyine dik açıda (90 derece), kollarınız yanlarda rahat olmalıdır. Parmak uçlarınız klavyeye rahatça dokunabilmelidir. Bilekleriniz düz ve kollarınız masaüstüne paralel olmalıdır. (Konuşurken telefonunuzu omzunuzla kulağınız arasına sıkıştırmamaya dikkat edin!)
7. Bilgisayar ekranının yüksekliği: Ekrana bakarken başınız dik olmalı ve öne veya arkaya doğru eğilmemelidir. Bunun için bir ekran standı kullanabilirsiniz.
8. Manzara: Masanızdan görünen manzaranın farkına varın! Dışarı bakarak gözlerinizi dinlendirebiliyor musunuz?

İDEAL ÇALIŞMA ALANININ YARATILMASI



9. Ses: Evde bir çalışma alanınız varsa veya çalışırken kişisel ses ekipmanı kullanabiliyorsanız, yaratıcılığı artırmak için arka plan müziği dinlemeyi düşünün. Bazı müziklerin yaratıcılığı artırmada, öğrenmeyi ve hafızayı canlandırmada özellikle etkili olduğu bulunmuştur. Barok müzik, beynin öğrenme ve dikkati toplama konusunda ideal durumundayken ürettiği alfa dalgalarıyla aynı tempodadır. Belirli müzikleri dinlemek, beyni benzer frekansta beyin dalgaları yaymaya teşvik edebilir, böylece öğrenme ve konsantrasyon becerisini etkileyebilir; örneğin Bach, Beethoven, Handel, Mozart (Bu bazen Mozart Etkisi olarak da adlandırılır).
10. Taze çiçekler ve bitkiler: Bunlar ortam üzerinde canlandırıcı bir etkiye sahiptir. Ayrıca, bilgisayar ekipmanının insanların kendini uyuşuk ve yorgun hissetmesine neden olabilen zararlı etkilerinin giderilmesine de yardımcı olurlar. Bilgisayarın ve elektrikli ekipmanın, fotokopi makinelerinin, telefonların vb. çevresinde zararlı iyonlar bulunur. Bitkiler bu tür olumsuz etkilerle mücadele etmeye yardımcı olur.



İŞE GİDERKEN

YOLDA

İşe giderken yolculuğunuzun farkında olun:

- Yolculuk ederken ne kadar rahatsınız?
- Bakış açınızı değiştirmek için rotanızı ara sıra değiştirebilir misiniz?
- Yolculuğu daha keyifli ve rahatlatıcı hale getirecek şey nedir?
- Hangi müzik veya radyo kanalı sizin için daha rahatlatıcı veya şarj edici bir ortam yaratmaya yardımcı olur?

Araba ile seyahat ediyorsanız arabanıza; bagajın ve bölmelerin içine de dikkat edin. Bu alanları organize edin ve mümkün olduğunca düzenli tutun.



ENERJİ VEREN ORTAM OLUŞTURMAK

ŞARJ OLMA VE RAHATLAMA ALANLARI

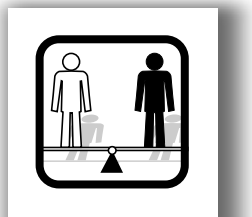


Evinizde rahatlatıcı bir alan yaratmak, yoğun bir günün ardından gevşemenize ve enerjinizi şarj etmenize yardımcı olmak için çok önemlidir. Burası favori koltuğunuz, oturmaktan veya dinlenmekten gerçekten hoşlandığınız bir alanınız veya yoğun aile hayatından uzaklaşmak için kaçabileceğiniz bir yer olabilir.

Sizin için ideal olan atmosferi yaratmak için aydınlatma, mumlar, müzik, sandalyelerin tarzı ve konumlandırılması, resimler veya diğer sanat eserlerinin etkisini göz önünde bulundurun.

Bu, özellikle evdeki çalışma alanınız için önemlidir. Rahatlatıcı bir ev alanından etkili ve verimli bir çalışma alanına geçişi sağlamak için ev ve çalışma alanlarını ayırmaya çalışın. Bunun için bazen bir bitki veya perde bile iş görür.

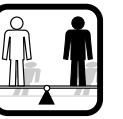
Size iyi gelecek bir ortam yaratın.



KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK

KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK

İŞ/ÖZEL YAŞAM DENGESİNİ YÖNETMEK



O kadar yoğun bir hayat sürüyoruz ki iş hayatının artan talepleriyle başa çıkmakta zorlanabiliyoruz.

21. yüzyılın 7 gün 24 saat kültürü; cep telefonları, e-postalar, teslim tarihleri, trafik sıkışıklığı, teknolojik gelişmeler ve küresel ekonomi... Genellikle her gün iş, eş, çocuklar, yaşlı ebeveynlerle ilgilenmek, evcil hayvanlara bakmak veya seyahat etmek gibi birçok görevi dengelemeye çalışıyoruz. Bazen işlerin hiç bitmediğini ve listenin sürekli dolu olduğunu hissediyoruz. Kendinize zaman ayırmanın ve iş/özel yaşam dengesini korumanın önemi giderek artıyor.

Bu bölüm hayatınızdaki dengeyi yeniden kurmak, her gün keyif aldığınız bir şey yapmak ve tamamladığınız görevleri onaylamakla; 'kendinize zaman' bulmak, rahatlamak ve pilinizi şarj etmek için kendinize zaman ayırmakla ilgilidir. Bu sadece birkaç dakika da olabilir, ancak ihtiyacınız olan enerji kaynaklarını yaratmak için ara sıra bu dakikaları yakalamak önemlidir.

KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK

İŞ/ÖZEL YAŞAM DENGESİNİZ NASIL?



Bu hisler tanıdık geliyor mu?

Yapılacak çok fazla iş...	Çok fazla toplantı...	Çok fazla iş...
Çok az vakit...	Çok az sayıda yetkin insan...	Çok fazla...

Hər zaman acele mi ediyorsunuz?

Acelecilik

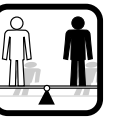
Stres seviyeniz yükseldikçe ve beklemeye tahammülünüz azaldıkça acelecilik davranışı ortaya çıkabilir. Aşağıdaki durumlar size veya iş arkadaşlarınıza tanıdık gelebilir!

- Servisin dayanılmaz derecede yavaş olduğu restoranlar
- Birkaç saniyeden fazla 'bekletilirseniz' telefonu kapatmak
- Yavaş konuşan yaşlı bir akrabanın sözünü kesmek
- İnanılmaz derecede uzun görünen kırmızı ışıklar
- Kuyrukta ilk olmak için yarışmak

Önemli olan ne zaman ve nasıl yavaşlayacağınızı bilmektir!

KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK

GERGİNLİĞİN İZLENMESİ

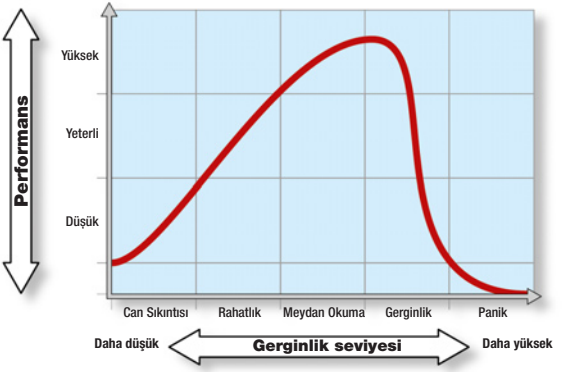


Baskıya nasıl tepki verdiğinizi anlamak, kendinize zaman ayırmak için önemli bir başlangıç noktasıdır.

Gerginlik-Performans Aşamaları

Yandaki tabloda nerede olduğunuzu düşünün. Dalganın tepesine doğru mu yoksa diğer tarafa doğru mu yol alıyorsunuz?

Bazı insanlar için eğri hafifçe eğimli, diğerleri için keskin bir tepe olacaktır. Hem kendi eğrinizin hem de ekibinizin eğrisinin şeklini bilin.



KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK

GERGİNLİK BELİRTİLERİNİ TANIMA

SİZE BAĞLI OLANLAR

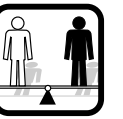
Enerjinizi ne zaman şarj etmeniz gerektiğini bilebilmeniz için baskının uyarı işaretlerini tanımanız önemlidir.

Bazı gerginlik belirtileri:

- Sürekli yorgun, sinirli, düşük enerjili olmak
- Endişeli, moralsiz, depresif olmak, zorlanmak
- Tartışmacı olmak
- Teslim tarihlerini kaçırmak, hata yapmak, odaklanamamak
- Daha az sosyalleşmek, mizah anlayışını kaybetmek
- Güven ve özsaygı kaybı yaşamak
- Kötü uyumak (erken kalkıyorsunuz ama yataktan kalkmakta zorlanıyorsunuz)



KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK



GERGİNLİK BELİRTİLERİNİ TANIMA

SİZE VE İŞ ARKADAŞLARINIZA BAĞLI OLANLAR

İş arkadaşlarınızda aşağıdaki işaretleri gözlemleyebilir, belirli sinyalleri alabilir veya artan gerginlikle bağlantılı olabilecek bazı duyguları deneyimleyebilirsiniz:

GÖRDÜĞÜMÜZ Tırnak yeme, sinirlerde seğirme, dudak ısırma, aşırı göz kırpma, yeme veya içme düzeninde değişiklik, yorgunluk belirtileri, ağlama...

DUYDUĞUMUZ Kapıları çarpma, telefonların, kağıtların veya yumrukların masalara vurulması, alışılmadık derecede hızlı konuşma, parmak çıtlatma, duygusal patlamalar, küfürler, koordinasyonsuz konuşma, bozuk para veya anahtar şıngırdatma, kalemle oynama, iç çekme...

HİSSETTİĞİMİZ Terli, kızarmış, gergin, sinirli, öfkeli, yalnız, umutsuz, sabırsız, sinirli, depresif, endişeli, gergin, zorlanmış...



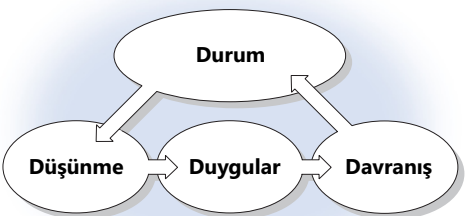


ZAMAN KAZANMAK İÇİN DÜŞÜNME BECERİLERİ

DÜŞÜNCELERİNİZİ NASIL DEĞİŞTİRİRSİNİZ?

Hayatımızdaki baskı genellikle durumun kendisinden çok, ona bakış açımızdan kaynaklanır. Zor, mücadele gerektiren veya stresli durumlara nasıl tepki vereceğimizi seçebiliriz.

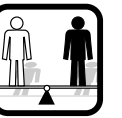
Bir durum hakkında nasıl düşündüğünüz belirli duygulara yol açar ve bu da farklı davranış kalıplarına neden olabilir. Kendinizi sinirli hissediyorsanız, bu hissi karşılaştığınız diğer insanlara atarabilirsiniz. Alternatif olarak, bir durum hakkında çok olumlu hissedebilirsiniz, bu yüzden gülümser ve mutlu görünürsünüz. Bu da sizinle birlikte çalışan diğer kişilerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Etrafınızda mutsuz bir insan varsa kendinize nasıl hissettiğinizi hatırlatın.



Kendinize sorun:

- Ne düşünüyorum?
- Düşüncelerim faydalı ve mantıklı mı?
- Daha yararlı bir düşünce nedir?

Duygusal tepkilerinizi ve davranışlarınızı değiştirmek için düşüncelerinizi kontrol altına alın.



KONTROLÜ ELE ALMAK

Olumlu duruma geri dönmek için duygularınızı kontrol etmenize yardımcı olacak **3 K** modelini kullanın.

K – Karar vermek (Durumu değiştirip değiştiremeyeceğinize karar verin.)
K – Kaçınmak
K – Kabul etmek

(Kaynak: Prof. Stephen Palmer, Stres Yönetimi Merkezi)

Ya da düşüncelerinizin kontrolünü ele almak için **STOP** stratejisini deneyin.

STOP Stratejisi
S – "Step back" (geri adım atın)
T – "Think" (düşünün)
O – "Organise your thoughts" (düşüncelerinizi düzenleyin)
P – "Proceed" (devam edin)

(Kaynak: W. Timothy Gallwey)



KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK



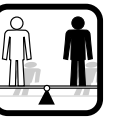
RAHATLAMANIN YOLLARI

ŞARJ OLUN & RAHATLAYIN

İlerleyen sayfalarda rahatlamanıza yardımcı olacak bazı basit egzersizler anlatılmaktadır.

- Gözleri rahatlatmak: saat kadranı egzersizi
- Mini molalar vermek: gezinmek, çapraz kulaç egzersizi, sekiz egzersizi
- Nefes almak: Beş derin nefes ("Enerji İçin Egzersiz" bölümüne bakınız.)





RAHATLAMANIN YOLLARI

GÖZLERİ RAHATLATMAK

- Başınız dik olacak şekilde oturun ve gözlerinizi kocaman açın.
- Başınızı sabit tutun ve gözlerinizi tavana doğru bakacak şekilde kaldırın; bu pozisyonda yavaşça beşe kadar sayın.
- Gözlerinizi yavaşça sağa çevirin, bir şeye odaklanın ve yavaşça beşe kadar sayın.
- Başınızı sabit tutarak gözlerinizi aşağı doğru çevirin, odaklanın ve yavaşça beşe kadar sayın.
- Gözlerinizi sola çevirin, odaklanın ve yavaşça beşe kadar sayın.
- Gözlerinizi tekrar yukarı kaldırın ve hareketleri diğer yönde tekrarlayın.
- Son olarak, gözlerinizi kapatın, başınızın ve omuzlarınızın gevşemesine izin verin ve birkaç dakika dinlenin.

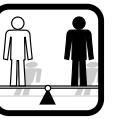


RAHATLAMANIN YOLLARI

GÖZLERİ RAHATLATMAK

Gözlerinizi kapatmanın mümkün olduğu bir yerdeyseniz bu göz rahatlatma egzersizini değiştirmek isteyebilirsiniz. Gözlerinizi kapalı ve başınızı sabit tutarak önünüzde bir saat kadranı hayal edin. Gözlerinizi yavaşça saat 3, 6, 9 ve 12 pozisyonuna getirin. Her pozisyonda derin bir nefes alın ve verin, ardından aşağıda listelenen deneyimleri düşünün. Gözlerinizi saat yönünün tersine hareket ettirerek egzersizi tekrarlayın.

- Saat 3 - Hayal gücünüzü en sevdiğiniz tatil beldesine götürün ve gerçekten orada olduğunuzu hayal edin.
- Saat 6 - Bir su manzarası düşünün, örneğin güzel bir nehir, şelale, sahil veya havuz... Bu suda yüzdüğünüzü hayal edin.
- Saat 9 - En sevdiğiniz hayvanı düşünün; onu okşadığınızı veya kucağınıza aldığınızı hayal edin. Örneğin bir köpek yavrusunun yumuşak tüylerini hissedebilirsiniz.
- Saat 12 - Güzel bir ormanlık alan düşünün ve kendinizi ağaçların tepesinde ve oradan manzarayı izlerken hayal edin. Ya da güzel bir bahçede olduğunuzu hayal edin ve çiçeklerin kokusunu içinize çekin.



RAHATLAMANIN YOLLARI

KÜÇÜK MOLALAR VERMEK

Zihninizi tazelemek ve vücudunuzu hareket ettirmek için ayağa kalkmayı, etrafta dolaşmayı, birkaç dakikalığına "gezintiye" çıkmayı deneyin.

Beynin sağ ve sol taraflarını çalıştırarak beyin gücünüzü artırmak için "Brain Gym" tarafından tasarlanan aşağıdaki iki basit egzersizi deneyebilirsiniz.

1. Çapraz kulaç egzersizi

Ayağa kalkın ve sağ elinizi sol dizinize doğru götürerek öne uzanın. Ardından sol elinizi sağ dizinize doğru götürün.

Vücudunuzdaki kan ve oksijen akışını artırmak için en az beş kez ellerinizi değiştirerek hareketi yapmaya devam edin. Egzersiz boyunca ayakta durmalı, ancak dizlerinize dokunmak için öne doğru eğilmelisiniz.



RAHATLAMANIN YOLLARI

KÜÇÜK MOLALAR VERMEK

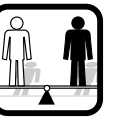
2. Sekiz egzersizi

Ellerinizi önünüzde uzatın ve avuç içlerinizi hafifçe kavuşturarak çaprazlayın. Çapraz avuç içlerinizi göğsünüze doğru getirin. Yakınınızda bir arkadaşınız varsa, parmaklarınızı hareket ettirmenizi sağlamak için sırayla parmaklarınızı göstermesini isteyin. Bu eğlenceli bir meydan okumadır çünkü zihin hangi parmağın işaret edildiğini çözmeye çalışır, parmaklar ve eller çaprazken bunu görmek zordur.

Zihninizi daha esnek olmaya teşvik etmek ve bazı köklü alışkanlıklarınızı değiştirmek için kollarınızı alışık olmadığınız şekilde kavuşturmayı, dişlerinizi diğer elinizle fırçalamayı veya adınızı baskın olmayan elinizle yazmayı deneyin.

Bazen bir şeyi farklı şekilde yaparak zihninizi esnetmek iyidir. Zihninizi yeni fikir ve düşüncelere açmak, kendinize zaman ayırmanızı sağlayacak daha esnek davranışlarla sonuçlanabilir.

HAREKETE GEÇİN



Olumlu düşünün; daha pozitif bir düşünce biçimi bulun.
Kişisel eylemde bulunun; durumu iyileştirmek için ne yapabilirsiniz?

Sizin için zorlayıcı olan ve bir şekilde değiştirmek istediğiniz bir durumu veya görevi düşünün. Durumu iyileştirmek ve daha iyi hissetmek için daha olumlu bir düşünce veya eylem geliştirin.



KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK

YEDEK REZERV OLUŞTURMAK

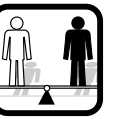


Fark yaratmak için bir şeyler yapın. Kendinize daha fazla vakit ayırmak için kişisel olarak ne yapabilirsiniz?

- Uyandığınızda olumlu bir düşünceye odaklanın.
- Göz rahatlatma egzersizi yapmak için her gün zaman ayırın.
- En az 45 dakikada bir bilgisayarınızın başından kalkmayı hedefleyin.
- Yolda geçen zamanı daha rahat hale getirmek için neyin yardımcı olacağına karar verin.
- Birlikte vakit geçirmeyi tercih edeceğiniz arkadaşlarınızı belirleyin.
- Haftada en az iki gün arkadaşlarınızla, eşinizle, çocuklarınızla yapabileceğiniz rahatlatıcı aktiviteler düşünün.
- Çocukları görmek, köpeği gezdirmek, yüzmeye gitmek için işinizi nasıl zamanında bitirebileceğinizi düşünün.
- Ara sıra kendinize izin verin, örneğin güzellik bakımı, masaj, bir kadeh şarap içmek, Pazar öğleden sonrası şekerleme yapmak, en sevdiğiniz spor etkinliğine katılmak vb.

KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK

FARKINDALIK NEDİR?



Farkındalık, duygu ve düşüncelerinizi, vücudunuzdaki hisleri ve çevrenizi sakince kabul edip onaylamayı ve ana odaklanmayı içeren zihinsel bir durumu tanımlar.

Farkındalığın kökleri Budist meditasyonuna dayanır. Rahatlamanıza, stresi azaltmanıza, zihinsel ve fiziksel sağlığınızı iyileştirmenize yardımcı olmak için terapötik bir teknik olarak kullanılır. Yaşamdan daha fazla keyif almanıza ve kendinizi daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir.

Yeni şeyleri aktif şekilde fark etme sürecini içerir, böylece şimdiki ana odaklanırsınız, etrafınızdaki manzaraları, sesleri, kokuları ve tatları fark edersiniz. Aynı zamanda bir andan diğerine geçtiğinizde ortaya çıkan düşünce ve duygularınızın farkında olursunuz.

Farkındalığın pek çok avantajı vardır. Dikkatinizi toplamayı kolaylaştırır. Yaptıklarınızı daha net hatırlarsınız. Daha yaratıcı olursunuz. Karşınıza çıkan fırsatları değerlendirebilirsiniz. Enerjinizi geri kazanırsınız.

(Kaynak: Mark Williams, Klinik Psikoloji Profesörü, Oxford Mindfulness Merkezi)

KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK

FARKINDALIĞIN POTANSİYEL FAYDALARI

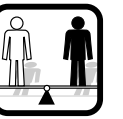


Modern yaşamın koşuşturması içinde çok meşgul olabilir ve anla bağlantınızı kaybedebilir, belki de ne yaptığınızı ve nasıl hissettiğinizi kaçırabilirsiniz.

Farkındalık teknikleri, insan potansiyelini geliştirmeye ve fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olur:

- Stresi azaltır.
- Kalp hastalıklarına iyi gelir.
- Kan basıncını düşürür.
- Kronik ağrıları azaltır.
- Uykuyu iyileştirir.
- İlişkilerin geliştirilmesine yardım eder.
- Gastrointestinal sorunların hafiflemesini sağlar.
- Öfke, gerginlik, depresyonu azaltır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.

Farkındalık teknikleri aynı zamanda faaliyetlere tam olarak katılmanıza yardımcı olur ve olumsuz olaylarla başa çıkmak için daha büyük bir kapasite yaratır. Şimdi ve buraya odaklandığınızda gelecekle ilgili endişelere veya geçmişle ilgili pişmanlıklara kapılma olasılığınız azalır.



FARKINDALIK KONUSUNDA BEDENİNİZE VE ZİHNİNİZE YARDIMCI OLACAK EGZERSİZLER

Farkındalık pratiği için nefes almayı, beden hareketlerini, ses ve düşüncelerin kullanımını içeren birçok teknik vardır. Yoğun bir günde sadece kendi düşüncelerinizi gözlemlemek bile iyi bir başlangıç noktasıdır.

Farkındalık günlük hayatta da uygulanabilir. Yandaki farkındalık meditasyonu, başlangıç yapmanızı sağlayacaktır.

Farkındalık meditasyonu:

1. Bir sandalyeye oturun veya yerde bağdaş kurun.

2. Burnunuzdan giren ve ağzınızdan çıkan hava veya karnınızın yükselip alçalması gibi nefes alış verişinizin bir yönüne odaklanın.

3. Konsantrasyonunuzu bu şekilde daralttıktan sonra, odağınızı genişletmeye başlayın. Seslerin, duygu ve düşüncelerinizin farkında olun.

4. Duygu ve düşüncelerinizi yargılamadan kucaklayın. Zihniniz başka şeylere kayarsa, odağınızı nefesinize geri döndürün.

Mark Williams & Danny Penman tarafından yazılan Mindfulness - a practical guide to finding peace in a frantic world (Farkındalık - Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber) *kitabına bakınız.*

KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK

SİZİN İÇİN FARK YARATAN NEDİR?



Sizin için kişisel olarak neyin fark yaratacağına karar verin ve ana hedefinize ulaşmak için bir süre belirleyin. SMART hedef belirleme sürecini kullanın:

S – Spesific: Özel ve pozitif

M – Measurable: Ölçülebilir ve anlamlı

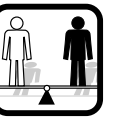
A – Achievable: Ulaşılabilir

R – Realistic: Gerçekçi

T – Time-based and targeted: Zamanlanmış ve hedeflenmiş

KENDİNİZE VAKİT AYIRMAK

SİZİN İÇİN FARK YARATAN NEDİR?



Örnek: Yürüyüşü yaşam tarzınıza dahil etmek için aşağıdaki SMART hedefi deneyin:

S – Önümüzdeki Cumartesi öğleden sonra sağlığım için faydalı bir yürüyüşe çıkacağım.

M – 15 dakikalık sürede ne kadar yürüdüğüme bakacağım.

A – 15 dakikalık süreyi koruyarak her Cumartesi yürüdüğüm mesafeyi artıracağım.

R – Maksimum yürüyüş sürem her Cumartesi 15 dakikadır.

T – Hedefim her Cumartesi 15 dakikadır ve her hafta yürüyüş hızımı ve kat edeceğim mesafeyi artıracağım.

Rahatlamak için anın değerini bilin. Şu an rahatlamanıza ne yardımcı olur? Her gün birkaç rahatlatıcı an yaratmak için ne gibi basit değişiklikler yapabilirsiniz?

ACİL DURUM VE HAYATTA KALMA İPUÇLARI

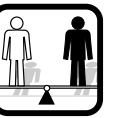


En iyi planların bile tam olarak işe yaramadığı zamanlar olabilir. Bu zamanlar için bazı acil durum planlarına sahip olmak faydalıdır.

Hızla enerji dolacağınız veya yeniden şarj olabileceğiniz kısa bir an için aşağıdaki hayatta kalma ipuçlarından yararlanın:

1. Anında enerji sağlamak için bir bardak su için veya bir parça meyve yiyin.
2. Sigara molası yerine temiz hava molası için dışarıda kısa bir yürüyüş yapın.
3. Üç büyük nefes alıp verin.
4. Mutlu anılarınızı düşünün; endorfin ve mutluluk hormonlarının vücudunuza akmasını sağlamak için zihninizden mutlu düşünceler geçirin.
5. En sevdiğiniz müzik parçasını düşünün ya da daha iyisi, onu dinleyin.
6. Gözlerinizi bilgisayar ekranından ayırın ve uzaklara odaklayın.
7. Bazı masa başı egzersizleri yapın, örneğin omuz silkme, T kavşağı, esneme.
8. Kendinize bir öğle yemeği molası veya bir çay/kahve molası verin.
9. Sevdiğiniz bir dergiyi alın ve okuyun.

RAHATLAYIN



Resme bakın ve kendinizi hayal edin. Bir hamakta dinleniyor ve kendinize ayırdığınız zamanın tadını çıkarıyorsunuz.



ENERJİ EYLEM PLANINIZ

ENERJİ EYLEM PLANINIZ

SONRAKİ ADIMLAR



Bu kitap boyunca enerjinizi ve refahınızı artıracak fikir ve teknikleri ele aldık.

Bu son bölüm, enerjinizi ve esenliğinizi artırma yolculuğunuzda ilerlemek için kendi enerji eylem planınızı tasarlamanıza yardımcı olacak.

Kitaptaki her bir bölüm için kişisel enerjinizi neyin artıracağını düşünün:

Enerji Faktörü
Esenlik hedefiniz nedir?
Günün hangi saatlerinde enerjiniz yükseliyor? Baykuş musunuz yoksa tarla kuşu mu?
Endorfini artırmak ve olumlu düşünceler yaratmak için tetikleyicileriniz nelerdir?
Yatmadan önce bir uyku rutini oluşturdunuz mu?

Enerji İçin Egzersiz
Hangi masa başı egzersizlerini yapacaksınız?
Hangi yeni egzersizi deneyeceksiniz?
Düzenli enerji molalarını ne zaman verebilirsiniz?

ENERJİ EYLEM PLANINIZ

SONRAKİ ADIMLAR



Enerji Yakıtı (Beslenme)
Hangi yeni yiyecekleri deneyeceksiniz?
Atıştırmalıklarınızı nasıl sağlıklı hale getireceksiniz?
Bugün ne kadar su içtiniz?
Her gün hangi meyve ve sebzeleri yemelisiniz?
Kilonuza dikkat ediyor musunuz?

Enerji Veren Ortam Oluşturmak
Çalışma alanınızı sizin için daha etkili olacak şekilde nasıl değiştirebilirsiniz?
Evde rahatlatıcı bir alan yaratmak için ne yapacaksınız?
Etrafınızdaki alanda ne gibi değişiklikler yapacaksınız?

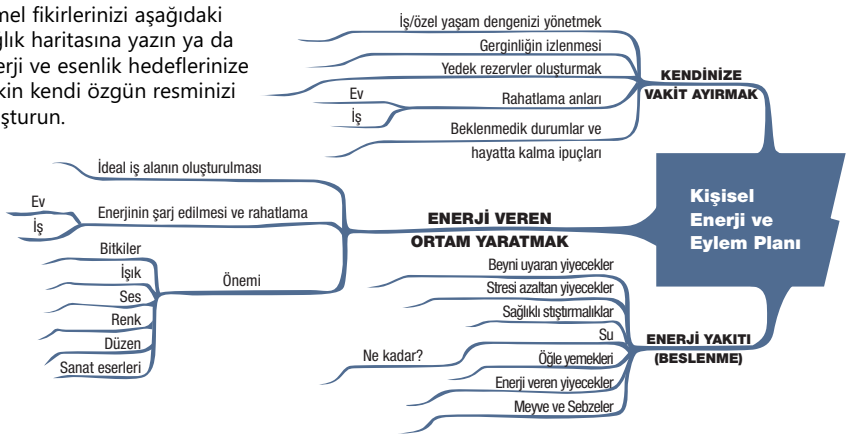
Kendinize Vakit Ayırın
Kendinize rahatlamak ve şarj olmak için zaman ayırabilmek için neyi değiştireceksiniz?
Farkındalık meditasyonu yapmayı düşünün.
Gerginliği izleyin.
Hangi acil durum ve hayatta kalma ipuçlarını deneyeceksiniz?

ENERJİ EYLEM PLANINIZ

KİŞİSEL ENERJİ EYLEM HARİTASI

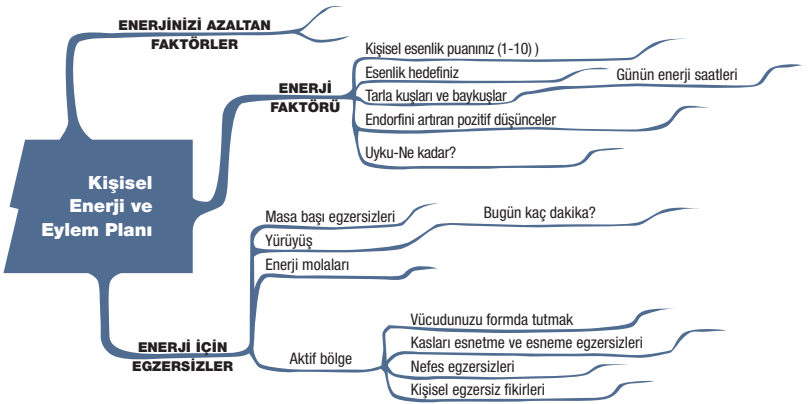
İLERİ

Temel fikirlerinizi aşağıdaki sağlık haritasına yazın ya da enerji ve esenlik hedeflerinize ilişkin kendi özgün resminizi oluşturun.



ENERJİ EYLEM PLANINIZ

KİŞİSEL ENERJİ EYLEM HARİTASI



ENERJİ EYLEM PLANINIZ

POZİTİF ENERJİ YARATAN KİŞİSEL ENERJİ ARTIRICILARI

Şimdi enerjinizi artırmaya yardımcı olmak için hayatınızda ne yapmanız veya neyi değiştirmeniz gerektiğini düşünün. Egzersiz ipuçlarını, beslenme fikirlerini, ortamınızı, kendinize ayırdığınız vakti vb. düşünebilirsiniz.

- Arkadaşlarınızı, ailenizi veya iş arkadaşlarınızı dahil edebilir misiniz?
- Ne zaman başlayacaksınız?
- Size yardımcı olabilecek başka bir şey var mı?



ENERJİ EYLEM PLANINIZ



YENİ ENERJİK HALİNİZİ GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

Görselleştirme tekniği, enerji hedeflerinizi eyleme geçirmenize yardımcı olmak için çok yararlıdır. Hedefinizi gözünüzde canlandırırken tüm duyularınızı kullanmak önemlidir. Bu, hedefinizi 'canlı' hale getirmenize yardımcı olur, böylece kendinizi istediğiniz hedefe gerçekten ulaşırken hayal edebilirsiniz.

- Neye benzeyecek? *Hedefinizin görsel temsili*
- Ne duyacaksınız ya da insanlar ne söyleyecek? *İnsanların çıkarabileceği sesler veya olumlu yorumlar*
- Ne hissedeceksiniz? *Yaşayabileceğiniz hisler ve duyumlar*
- Tadı nasıl olacak? *Deneyimleyebileceğiniz tatlar, kokular ve aromalar*

İşin püf noktası, sanki **şu anda** enerji hedefinizden gerçekten keyif alıyormuşsunuz gibi tüm uygun düşünce ve duygularla bunu olabildiğince renkli ve gerçekçi hale getirmektir.

OKUMA ÖNERİLERİ



Pilates Yoluyla Vücut Kontrolü
Lynne Robinson ve Gordon Thomas,
Sidgwick&Jackson, 1998

Beyin Jimnastiği, İş Dünyası için Egzersizler
Gail E. Dennison, Paul E. Dennison ve Jerry V. Teplitz
Edu-Kinesthetics, California, 1994

Farkındalık - Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber
Mark Williams ve Danny Penman,
Piatkus, 2011

Mozart Etkisi
Don Campbell,
Hodder Paperbacks, 2002

Pilates İncili
Lynne Robinson, Lisa Bradshaw ve Nathan Gardner,
Kyle Cathie, İngiltere, 2010

Yazar Hakkında



Gillian Burn, Egzersiz ve Sağlık Yüksek Lisans Programı
Gillian, ülke çapında bireyler ve şirketler için sağlık ve yaşam kalitesini iyileştirmeye odaklanan eğitim ve danışmanlık hizmetleri sunan Health Circles Ltd'nin direktörüdür. Sağlık alanında hemşirelik, ebelik ve sağlık ziyaretlerini kapsayan 30 yılı aşkın bir geçmişe sahiptir. Gillian, Nöro-Linguistik Programlama (NLP) ve Zaman Çizgisi Terapisi® alanlarında usta bir uygulayıcıdır.

Atölye çalışmaları, enerji ve performansı artırmak için yaşam tarzı faktörlerini ele alıyor; egzersiz, beslenme, stres ve zaman yönetimi, iletişim, en yüksek enerjiyi yaratma ve yaratıcılığı ve etkinliği artırma teknikleri de dahil olmak üzere. Zihin Haritalama® teknikleri eğitimi için Tony Buzan ile lisanslı bir eğitmendir ve hızlı okuma ve hafıza teknikleri konusunda eğitim almıştır; ayrıca bu alanlarda eğitim kursları düzenlemektedir. Ayrıca Gillian, Body Control Pilates Academy ile Body Control Pilates® alanında lisanslı bir eğitmendir.

Gillian önerdiklerini uygulamayı hedefliyor! Thames Nehri'nde kürek çekiyor ve yüzmekten, yürümekten, yoga ve pilates yapmaktan hoşlanıyor. İki çocuğu vardır.

İletişim
+44 (0) 1628 666 069 veya 07831 526531 numaralı telefonlardan ve www.healthcircles.co.uk adresinden Gillian ile iletişime geçebilirsiniz.