

# Baretasuna

**Zoriontsu izateak** osasun aldetik medikamentu askok baino onura handiagoa ekar dezake.

Zoriontsuagoa bazara, tentsioa, azukrea eta kolesterola hobeto izango dituzu, hotzeri gutxiago hartuko dituzu eta urte gehiagotan eta osasuntsuago biziko zara.

- Saia zaituz inguruko guztiaren alde positiboa ikusten, ez haserretu merezi ez duten gauzekin.
- Ez epaitu ondokoak, nahiz eta zu bezalakoak ez izan, onartu diren bezala.
- Egindako ahaleginen eta zure buruari ematen dizkiozun ordainsarien artean oreka bilatu.
- Zure buruarentzat egunero tarte bat bilatu, pentsatzeko, zure buruari entzuteko, agenda erreparatzeko, lasai arnasa hartzeko, erlaxatzeko.
- Zure denbora-pasa gogokoren bat berreskuratu.
- Zure gorputza maitatu, emaiozu bizimodu osasungarria, osasuntsu jan. Tabakoa zein alkohola ekidin, aldizka kirola egin.
- Atsedean hartu, lotarako orduak errespetatu eta ez eragin gorputzari lehertzeraino.
- Aprobetxa itzazu itxaron tarteak atsedean egiteko, arnasa sakon hartzeko eta inguruari lasaitasunez begiratzeko (adibidez, ilara batean, autobusez zein metroz bidaiatzean edota ordenagailua ez dabilenean).
- Zerbait nahi baldin baduzu eskatu, eta ez egon besteek asmatuko duten itxaroten. Ardurarik baldin baduzu, har ezazu libreta bat

eta bertan idatz ezazu. Zure ideiak antolatzen lagunduko dizu eta hobeto sentituko zara.

Arazo baten aurrean hiru gauza egin ditzakegu:

- Konpondu, ahal baldin bada.
- Onartu edo.
- Haserretu eta deprimitu.

Arazo edo liskar batek lur jota edo haserre uztea normala da. Egoera hobetzeko ahal duzuna egizu eta saia zaituz gehiegi ez arduratzen. Kezkek ez dute ezer konpontzen.

• Besteen arazoek kezka ez zaitzaten ahalegindu (semeenak, lagunak...) eta beraiek ardura daitezen utzi, horrela, behar dutenean laguntzeko baliagarriagoa izango zara.

• Egunero gauzak ondo egiten ahalegindu, horrek hobeto sentiarazten lagunduko zaitu. Irribarre egin, besteak agurtu, atsegina izan, momentu onak goza itzazu. Azken finean, bizitza baretasun handiagoz hartu, zure osasunak eskertuko baitu. Bizitzarekin gustura sentitu eta irribarre egiozu.

