

Psihična motnja in »MOJ FIT«

Moje osebno mnenje o telovadbi

Kdor je le malo seznanjen s psihičnimi motnjami in mu te niso tako tuje, ve da mi ni lahko živeti.

So padci in vzponi. Vsekakor zase najbolje vem, kako ravnati kadar se počutim slabo, ko pridejo trenutki nemoči. Tu niso samo zdravila tista, ki omogočajo, da mi je lažje...telovadba je pravi naslov za boljše počutje, torej »Zdrav duh v zdravem telesu«.

Način telovadbe, ki jo vadam, ni običajna. Ni tista, ki se je naučimo kot mladi v šoli ali na gimnastičnih vajah...To je telovadba s katero živiš in postane način življenja.

Koncentracija, volja do dela, samoiniciativa...vse to se okrepi... Vse kar rabim za čim bolj normalno delovanje v življenju.

Meni osebno pomaga premagati strahove, ki so včasih prijetni, včasih pa neznosni. Ti me kljub vsemu še vedno kdaj obiščejo, a vadba z utežmi mi je stanje zelo izboljšalo.



Vadba mi pomaga do večje samozavesti. Imam več življenjske energije, bolje spim, kar je tudi zelo pomembno. Fitness obiščem enkrat tedensko, doma pa vsak drugi dan naredim osnovne vaje z lažjimi utežmi in pri tem ne pretiram.

Opažam, morda kot stranski učinek, povečan adrenalin čez dan in zvečer; ko se telo umiri; pojavijo se še navali vročine, potenje nog...?

Morda to vpliva tudi na terapijo z zdravili in jim zmanjšuje moč delovanja...?

Prevladujejo pa predvsem pozitivni simptomi, katerih sem sama zelo, zelo vesela. Najpomembnejša zame je veliko večja volja do življenja. Tovrstna vadba me resnično navdihuje, sprošča. Zelo sem vesela, da je moje življenje sedaj kvalitetnejše in nameravam naprej živeti s tovrstnim načinom vadbe, gibanja, sproščanja. Trdno verjamem v uspeh.

Telovaditi na tak način je enkratna izkušnja, ki mi je počutje obrnila na glavo, pa moja glava navkljub vsemu ostaja na čisto pravem mestu.

Hvala Promož.
Špela ☺