



Wellness je, kao prvo, izbor preuzimanja odgovornosti za kvalitetu svog života. To počinje svjesnom odlukom da ćemo voditi zdrav životni stil. Wellness je način razmišljanja, sklonost da primijenite niz ključnih načela u raznim životnim područjima koji vode do višeg stupnja značenja „biti dobro“ i do zadovoljstva životom.

Rezultat ovakve usredotočenosti je da nas wellness način razmišljanja štiti od iskušenja da krivimo nekoga drugog, da imamo izgovore, da izbjegavamo odgovornost, da plaćemo nad nevoljama.

Wellness je alternativa za ovisnost o liječnicima i lijekovima, o samosažaljevanju, dosadi i lijenosti...

Wellness je filozofija koja obuhvaća mnoga načela za dobro zdravlje.

Wellness uključuje samoodgovornost, tjelesnu aktivnost i kondiciju, zdravu ishranu, vještinu upravljanja stresom, kritičko mišljenje, smisao, cilj, svrhu, duhovnost, emocionalnu inteligenciju, humor, igru, zabavu, učinkovite odnose.

Sva ta i srodna područja obuhvaćena su u puno detalja na različite načine. Wellness je svjesna predanost prema pozitivnim inicijativama i principima za optimalno funkcioniranje u svim tim područjima.

Termin wellness prvi je upotrijebio liječnik Halbert L. Dunn, u svojoj knjižici "High Level Wellness" (Visoka razina zdravlja) iz 1961. Dr. Dunn vidio je zdravlje kao stil života u kojem stremimo uzdignuti svoje fizičko i psihičko zadovoljstvo i blagostanje.

On je opisao Wellness kao discipliniranu predanost prema osobnom majstorstvu.

Pažljivo je obradio filozofiju koja je od početka bila višedimenzionalna i centrirana na osobnu odgovornost i ekološku svjesnost.

Njegov pristup zdravlju bio je prilično drugačiji od smjernica prihvaćenih pola stoljeća prije.

Cilj postizanja zdravlja postignut je kada nađemo ravnotežu u 8 dimenzija wellness-a:

- Fizički wellness znači poštovati i brinuti se za svoje tijelo. Primjenjivati svoje znanje, motivaciju, vještine za povećanje kondicije i zdravlja. Učiniti pozitivan izbor u pogledu ishrane, fizičke aktivnosti, seksualnosti, spavanja, upotrebe alkohola, raznih lijekova, droga, upotrebljavati odgovarajući sistem zdravstvene zaštite, voditi računa o samom sebi.
- Intelektualni wellness znači radoznalost i jaku želju za učenjem. To je doživotan proces stvaranja, stimuliranje novim idejama i dijeljenjem. Otkrivanje izazova, svladavanje prepreka koje su povoljna prilika za rast, planiranje, razvijanje strategija, rješavanje problema u zajednici, sposobnost vođenja u službi za druge. Sposobnost jasnog mišljenja i pamćenja, misliti neovisno, kreativno i kritično.
- Ekološki wellness je svjesnost o neizvjesnom stanju Zemlje i utjecaju naših svakodnevnih navika na okolinu. To je poštovanje prema Božjem stvaranju, ljepoti i ravnoteži prirode. Ekološki wellness uključuje održavanje načina života koji maksimizira sklad sa zemljom i minimizira štetno djelovanje za okolinu. Uključuje sudjelovanje u društveno odgovornim aktivnostima za zaštitu okoline.
- Emocionalni wellness nastoji ispuniti emocionalne potrebe konstruktivno. To je sposobnost žilave reakcije prema emocionalnim stanjima i životnim strujama. Realistično rješavanje raznovrsnih situacija i učenje kako naše ponašanje, misli i osjećaji utječu na naše odluke. Preuzimanje odgovornosti za vlastito ponašanje i odgovoriti na izazove kao na šansu. Emocionalno uspješna osoba je samosvjesna i prihvaća samu sebe dok se nastavlja razvijati kao osoba. Emocionalni wellness je sposobnost za oblik odnosa temeljen na uzajamnoj predanosti, povjerenju, poštenju, iskrenosti i poštovanju.
- Kulturni wellness je svjesnost i poštovanje vlastite vjere, tradicije i kulturne pozadine kao i učenje, prihvaćanje i suradnja prema raznolikosti i bogatstvu drugih vjera i kultura. To prema drugima uključuje senzibilnost, obzir, razumijevanje, uvažavanje, toleranciju i uljudnost.

- Profesionalni wellness je ravnoteža između onoga što smo pozvani biti i onoga što smo pozvani napraviti. To je mjesto gdje vaše duboke čežnje i talenti ispunjavaju potrebe zajednice. Pojedinačnik pokazuje svoju veličinu i kroz volonterske aktivnosti gdje je osobna nagrada pridonosjenjem uspjehu životu zajednice. Profesionalni wellness uključuje neprekidno učenje novih vještina i traženje izazova koji dovode do osobnog rasta i boljeg svijeta. Osluškivati i slijediti svoj poziv je doživotan proces.

- Duhovni wellness je potraga za smislom, značenjem, vrijednostima, svrhom, ciljem rezultirajući nadu, veselje, hrabrost i zahvalnost. Ohrabruje nas u razvoju vlastite vjere i traženju Boga u svim stvarima. Pronalazi i udružuje osobni sustav vrijednosti i uvjerenja koja definiraju osobu, postavlja pojedinca u odnosu na zajednicu i privlači vjeru koja podupire pravdu.

- Društveni wellness podrazumjeva doprinos jednog čovjeka za dobrobit u svakodnevnoj okolini, socijalnu pravdu unutar jedne zajednice. Uključuje promoviranje zdravog života okoline, poticajnu, učinkovitu komunikaciju, uzajamno poštovanje među pripadnicima i pozitivan odnos s drugima. Također prepoznavanje potrebe za slobodnim vremenom, raznodom, rekreacijom i vremensko planiranje tih aktivnosti.

Jedno područje wellness-a koje bismo naglasili je to da pomaže ljudima bolje shvatiti što znači biti zdrava osoba, za razliku od ne biti bolestan.

Provedeno je istraživanje najzdravijih ljudi u Australiji i došli su do sljedećih rezultata - najzdraviji od najzdravijih posjeduju sljedeće kvalitete:

- visoko samopoštovanje i pozitivan pogled na svijet
- temeljnu filozofiju, osjećaj svrhe i smisla
- jak osjećaj osobne odgovornosti
- dobar smisao za humor i obilje zabave, šale, užitka u životu
- zainteresirani su za druge i poštuju okolinu

- svjesno su predani osobnoj izvrsnosti
- uravnotežen i integriran način života
- slobodni su od svih vrsta ovisničkih ponašanja ili negative koja koči zdravu prirodu
- imaju kapacitet nositi se sa svime što im život donese i nastavljaju učiti cijeli život
- utemeljeni su u stvarnosti
- imaju visoku kondiciju i fizičku spremnost
- kapacitet za ljubav i sposobnost njegovanja ljubavi
- kapacitet upravljati životnim zahtjevima i efikasno komunicirati

Kako vi stojite u ovim područjima i čemu ćete u budućnosti morati pokloniti veću pozornost?

Zaključit ćemo upoznavanje s wellness-om s deset prijedloga koje vam dajemo na razmatranje.

Tumačenjem Wellness-a, nadamo se da smo povećali izgleda da ga s veseljem prihvatite.

Najljepše želje.

1. Savjeti mogu dolaziti s mnogih strana i izvora, ali konačno vi morate donijeti jedinstvene odluke za oblikovanje i održavanje kvalitete vašeg zdravlja, slobodnog vremena, wellness izbora.

2. Jako je teško biti dobro i fokusiran na izvrsnost u životu ako na neki način ne možete izraziti svoje talente i strasti.

3. Pomiriti se s činjenicom da su promjene neizbježne i da se događaju brže no ikada prije, osposobit će vas za puno efikasnije obavljanje poslova.

4. Vaši životni izbori, uključujući vaše stavove, uvjerenja, emocionalne reakcije, postupke i djelovanja, imati će daleko znamenitiji učinak na vaše zdravlje, posao, snagu, učinkovitost, nego svi liječnici koji bi vas ikada mogli posluživati, ekonomija, okolina, vaša primanja, dob, mirovinski plan ili sreća.

5. Zdravlje je previše važno da bi se držali tmurno i sumorno. Kakvi god bili vaši izbori, osigurajte si veselje i zabavu.

6. Suvremena medicina je sjajna stvar, ali postoje dva problema: ljudi previše (ili sve) očekuju od nje, a premalo (ili ništa) od sebe.

7. Ravnoteža je poželjan i vrijedan cilj, ali postoji vrijeme kada je morate ostaviti po strani, vrijeme kada vas progoni strast i herojska potraga, vrijeme kada ste tempirani kratkim rokom ili neki drugi kratkoročni cilj koji vam uzima previše vremena i energije da bi si dopustili održavanje ravnoteže. Budite fleksibilni.

8. Bolje je prihvatiti zdrave navike nego se odreći nezdravih navika, barem u početku kada pokušavate povećati kvalitetu svog života. Na primjer, bolje se prihvatiti zadovoljavajuće aktivnosti poput trčanja, brzog hodanja prije nego što pokušate prestati pušiti.

9. Kvaliteta života rijetko se postiže nehotice, slučajno - morate izabrati živjeti i raditi na takav način.

10. Nikada nije prekasno za početak zdravog načina života. Svako vrijeme je pravo vrijeme za to. Čak i ako imate 100 i više godina.

-----

Tekst preuzet sa stanice: <http://www.nebeski-dar.hr/>

