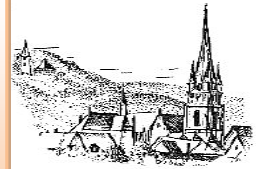




Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg

www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de



Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel. 05253-9758023 oder 015251717408)

Informationen zum Gesundwerden

Wege zur Motivation

Die Psyche

1. Überlege Dir genau, was Du willst! Setze Dir ein Ziel!
2. Stelle Dich auf Änderungen in Deinen Lebensgewohnheiten ein! Ohne wird es nicht gehen!
3. Lass Dich nicht entmutigen, wenn es mal nicht so klappt! Mach weiter!
4. Lass Dich von Deinen Angehörigen unterstützen! Fasse deren Hinweise nicht als Meckern auf! Sie wollen Dir helfen!
5. Gut gemeinte Ratschläge sind nur dazu da, Dir Anregungen zu geben, wie Du Dein Problem lösen kannst!
6. Lass Dich inspirieren von anderen, die das gleiche Problem schon bewältigt haben! Sie zeigen Dir, wie es geht!
7. Dein Problem hat Dich plötzlich ereilt oder aber ist langsam im größer geworden. Du selbst hast es in der Hand, dass alles ein gutes Ende nimmt!
8. Mit der Ernährungsumstellung kannst Du die Weichen für ein gesundes Leben stellen!
Merke Dir: Schnelle Erfolge kann es geben, es kann aber auch dauern. Daher, freue Dich an dem kleinsten Erfolg. Er macht Mut zum Weitermachen!
9. Bewegung, in welcher Form auch immer, hilft Dir, Dein Ziel zu erreichen. Vermeide den Aufzug, geh die Treppe rauf (bei Übergewicht solltest Du wegen der Gelenke für den Weg abwärts ruhig den Aufzug nehmen). Lass das Auto stehen und geh auch größere Strecken in die Stadt einmal zu Fuß. Es geht! Das Fahrrad (evtl. ein Pedelec) kann Dich schonend trainieren. Nutze es, wenn Du kannst. Der Erfolg wird sich einstellen!
10. Mach Dir Mut! Überwinde den „Schweinehund“, der Dich zur Bequemlichkeit verführen will. Bleibe Deinem Ziel treu, das Dir Deine Gesundheit zurückbringen soll!

Beherzige diese Regeln, die Dir helfen sollen!