

Hvem er jeg?

Hvordan beskrive meg selv.
Hvilke kvaliteter har jeg.
Hva liker jeg å gjøre
Hvem liker jeg å være sammen men.
Hva gir meg glede.
Hva gjør meg glad.

Hva vil jeg?

Hva er det jeg ønsker meg.
Hva drømmer jeg om.
Hva liker jeg å gjøre.
Hva gir mening for meg.
Hva med jobben, skal jeg være der jeg er
Hva med fritiden
Hva med familie
Hva med venner

Hvor skal jeg?

????????????????????????????????????

Randi B. Noyes
Det faktum at jeg har
ansvar for mitt liv,
Setter meg i
førerretet. Jeg er
den
Ubestriddte leder av
mitt liv
og kan aldri

Sitat:(Beate Daniloff, Fra foredraget til Astma og allergiforeningen 5.11.2005, Molde)
"Abraham Maslows behovspyramide går i korthet ut på at mennesket har grunnleggende behov. I modellen foreslår Maslow at menneskets behov for

- annerkjennelse,
- kognitive behov – kunnskap og forståelse,
- estetiske behov – skjønnhet og symetri
- og på toppen selv-ralisering – behovet for å realisere eget potensiale (Maslow, 1954)

Maslow står for en humanistisk psykologi som argumenterer for at mennesket er et relasjonsvesen. At mennesker er likeverdige og gjensidig avhengig av hverandre. Vi trenger kjærlighet (Maslow, 1968)

Min filosofi er at mennesket er et relasjonsvesen. Vi er gjensidig avhengig av hverandre. For helsens vår er det viktig at vi opplever at det er behov for oss. At noen er glad i oss. At vi mestrer noe. Helse er ikke fravær av sykdom. Jeg vil bruke orden livskvalitet framfor helse. Ordet helse forbinder jeg med sykdom. Livskvalitet er ikke fravær av sykdom. Livskvalitet er hvordan jeg subjektivt opplever min livssituasjon. God eller dårlig."sitat slutt.

Mange opplever å miste innholdet i dagen sin når de blir gående sykemeldt lenge uten å få avklaring i forhold til helse eller jobb.

Små skritt fører fram til de store forandringene.

Sitat:(Beate Daniloff, Fra foredraget til Astma og allergiforeningen 5.11.2005, Molde)
"De aller fleste av oss har nok kunnskap og vet hva som skal gjøres og hvordan. Problemet er at vi ikke gjør det vi vet. Det største problemet vårt er at vi ikke gir ting den tiden som er nødvendig for å få resultater."

Utfordringene:

*Levesettet er en vane som vi ikke tenker over.
Nye vaner krever noe av oss, tid og bevisstgjøring.*

*Helse hva er det?
Viktig for alle.
Ingen pille som kan løse alle problemer
Vi påvirkes fra flere hold – innenfra oss selv og utenfra.*

Hva skal til for å opprettholde en god livskvalitet.

Hvile og søvn – slik at kroppen kan hente seg inn igjen.

Fysisk aktivitet – gir overskudd, øker forbrenningen, gjør oss i bedre humør, bedre stressmestring, bedre konsentrasjonsevne, regulerer appetitten, bedre søvn, bedre balanse og koordinasjon, osv.

Ernæring – skal gi oss energi slik at vi kan fungere i hverdagen. En bil kjører ikke langt uten drivstoff.

Miljø- fysisk og psykisk, ren luft, rent vann, familie, venner, kollegaer o.a.

Forebygging er den beste medisinen.

Hvordan er din livskvalitet:

Gir du kroppen din optimale forhold?

Fyller du på med den næringen du trenger?

Får du den søvnen du har behov for?

Tar du tid til å være sammen med dine kjæreste og vennene dine?

Vet du hva du vil med livet ditt?

Er du bevisst valgene du gjør?

Det er ditt liv og du har muligheten til å gjøre med det akkurat det du vil.

Min resept for god livskvalitet:

Få nok hvile og søvn

Spise mat som gir næring til kroppen og dens funksjoner

Mosjonere – finne de fysiske aktivitetene jeg synes er morsom og som jeg liker å holde på med

Omgi meg med et miljø som er til min fordel.

Jeg velger å leve bevisst. Mine tanker fører til mine handlinger som resultere i min atferd.

Jeg kan ikke fortelle deg hvordan du skal leve ditt liv, det må du finne ut selv. La deg inspirere av andre, av bøker, av filmer, av mennesker som har oppnådd store ting i mot alle odds. Kjenn etter om noe av det gir resonans i deg. Hvis ikke. Fortsett å lete til du finner din vei.

Beate Daniloff

4. mars 2009