Checkliste

Mentale Herausforderungen und mögliche Antworten

Frage 1: Was sind die größten mentalen Herausforderungen, denen du bei der Durchführung deiner Übungen begegnest?
• Mögliche Antwort 1: "Ich habe oft das Gefühl, dass ich nicht genug Energie habe, um die Übungen durchzuführen."
• Mögliche Antwort 2: "Ich bin besorgt, dass ich mich überanstrenge und meine Genesung gefährde."
• Mögliche Antwort 3: "Es fällt mir schwer, motiviert zu bleiben, besonders an Tagen, an denen ich mich erschöpft fühle."

Frage 2: Welche Gedanken oder Gefühle hindern dich daran, deine Übungen regelmäßig durchzuführen?
• Mögliche Antwort 1: "Ich habe Angst, dass ich nicht die gewünschten Fortschritte mache."
• Mögliche Antwort 2: "Ich fühle mich oft frustriert, wenn ich nicht sofort Verbesserungen sehe."
• Mögliche Antwort 3: "Ich bin unsicher, ob ich die Übungen richtig mache und ob sie wirklich helfen."

Frage 3: Welche Strategien könntest du anwenden, um diese mentalen Herausforderungen zu überwinden?
• Mögliche Antwort 1: "Ich könnte versuchen, meine Fortschritte in einem Tagebuch festzuhalten, um kleine Erfolge zu erkennen."
• Mögliche Antwort 2: "Ich könnte Atemübungen vor den Übungen machen, um mich zu entspannen und meinen Fokus zu verbessern."
• Mögliche Antwort 3: "Ich könnte mir realistische Ziele setzen und mich auf den Prozess konzentrieren, anstatt auf das Endergebnis."

@reactivatedbreathing

Hier sind 3 Beispiele für mögliche Herausforderungen bei chronischen Beeinträchtigungen wie ME nach Post-Covid-Syndrom

Happy Breathing
Deine Dana