# Checkliste

## Mentale Herausforderungen und mögliche Lösungen

- Energie und Motivation:

Entwickle eine Routine, die Atemübungen und Visualisierungen beinhaltet, um die Energie zu steigern und die Motivation zu fördern. Setze kleine, erreichbare Ziele, um den Fortschritt sichtbar zu machen.

- Angst vor Überanstrengung:

Arbeite mit einem Therapeuten zusammen, um einen angepassten Übungsplan zu erstellen, der auf deine aktuellen Fähigkeiten abgestimmt ist. Nutze Achtsamkeitstechniken, um auf die Signale deines Körpers zu hören.

- Frustration und Unsicherheit:

Führe ein Fortschrittstagebuch, um kleine Erfolge zu dokumentieren und positive Veränderungen zu erkennen. Suche nach Feedback von Therapeuten, um die korrekte Ausführung der Übungen sicherzustellen.

@reactivatedbreathing

Diese Fragen und Antworten helfen, die mentalen Barrieren zu identifizieren, die bei der Durchführung von Übungen für mögliche Herausforderungen bei chronischen Beeinträchtigungen wie ME nach Post-Covid-Syndrom auftreten können, und bieten praktische Lösungsansätze zur Überwindung dieser Herausforderungen.

Happy Breathing

Deine Dana

@reactivatedbreathing