

Wie du in deine Gesundheit investieren kannst und warum das wichtig ist

Anfang 2019 wurden wir wachgerüttelt und mussten uns von der Vorstellung verabschieden, gesund zu sein sei ein selbstverständlicher Zustand – gerade als junger Mensch. Die Pandemie hat den Blick auf Einiges verschoben und gezeigt, was essentiell und was vielleicht auch weniger relevant im Leben ist. Ganz oben auf der Liste der wirklich wichtigen Dinge steht meiner Meinung nach die physische sowie die psychische Gesundheit. Und in die können wir investieren: Zeit, Energie und – wer hätte es gedacht – auch Geld. Da ich finde, dass wir alle ein Bewusstsein dafür entwickeln sollten, was für ein Privileg es ist, gesund zu sein, hier ein paar Anregungen, was ihr tun könnt, um weiterhin körperlich sowie mental fit zu bleiben!

Zum Schluss noch ein Spruch, den ihr euch zu Gemüte führen könnt, wenn ihr dazu neigt, euch im Berufsalltag zu stressen, zu überfordern oder gar zu verlieren (auf Kosten eurer Gesundheit): *„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.“*

Denkt mal drüber nach, schaut, an welchen Rädern ihr drehen könntet und bleibt vor allem gesund!

Bis ganz bald!

Eure Alicia