

Cum să-ți gestionezi
EMOȚIILE
ÎN MOMENTE DE
CRIZĂ



Un ghid care să te ajute să-ți
gestionezi emoțiile și să-ți
recapeți autocontrolul

BY PSIHOLOG
OANA ȚOGAN



Despre mine

**PSIHOLOG
OANA ȚOGAN**

Sunt Oana Țogan, femeie, mamă, soție și psiholog acreditat de Colegiul Psihologilor din România în specialitățile psihologie clinică și psihoterapie, Master NLP, Life and Business coach, trainer și autor.

Mă aflu într-un punct al existenței mele în care simt că e momentul să dau mai departe, să-mi dăruiesc cunoștințele și informațiile acumulate de-a lungul timpului, să împărtășesc din experiența de viață, atât personală cât și profesională și din expertiza dobândită.

Informațiile și tehnicile pe care ți le voi împărtăși sper să reprezinte o schimbare a modului de percepere a vieții, dar mai ales un început, un nou drum pentru tine.

În paginile acestui ghid nu-ți voi promite panacee de vindecare, ci doar te voi însoți prin rândurile scrise, așa cum eu mi-aș fi dorit să fi fost însoțită în momentele cu adevărat grele ale vieții mele.

„În societatea de astăzi, parte a căreia suntem cu toții, este susținută cu aplomb intelectualizarea, supremația minții, desconsiderând emoțiile. Se consideră că nu e productiv să ai emoții, pentru că ele te scot de pe șine, te tulbură, deși nu vrei asemenea deranj, și astfel devii speriat de ele. Le reprimi, le negi, le disimulezi și ușor-ușor, fără să-ți dai seama, ajungi deconectat de la propriul sine.

Îmi amintesc câtă neputință am trăit mulți ani de zile în care nu reușeam să înțeleg mecanismele a ceea ce mi se întâmpla, dar mai ales a ceea ce trăiam intens la nivel de emoții, gânduri puse pe repeat.

Un consum imens de energie, timp, un mare disconfort emoțional. Erau nopți întregi de nesomn, derulate una după alta în care-mi doream să se oprească râșnița propriilor gânduri ce mă devora pe dinăuntru. Uneori mă cutremuram la ideea că deși sunt conștientă de disfuncționalitatea lor, mă vedeam captivă deși „ușa era deschisă, nu nimeream ieșirea”...

Oare știi ce zic?

Dacă îți dorești să ieși din această capcană îți recomand să te întrebi:

Oare ce lucruri aș vrea să nu se mai adapteze la strategia mea de realitate?



Știi ce spun cercetătorii? Minte și corpul NU pot fi separate! Emoțiile și fiziologia noastră formează un ÎNTREG. Fiziologia noastră este foarte mult influențată de EMOȚIILE noastre. Boala, adicția de orice natură, este un mod al corpului de a spune NU, atunci când omul nu o spune și se întâmplă pentru că nu ne ascultăm propriile emoții.

Avem 3 centre emoționale: 1) inima, 2) intestinale, 3) creierul. Când ele COMUNICĂ, atunci funcționăm bine, însă când avem o rațiune fără emoții, avem de fapt o rațiune “deconectată”. O singură soluție există în acest caz: SCHIMBĂ modul în care relaționezi cu tine însuși și apoi cu ceilalți!

Teme abordate

- *Ce sunt emoțiile?*
 - *De unde vin emoțiile?*
 - *Cele 6 emoții de bază ale lui Paul Ekman*
 - *Beneficiile înțelegerii emoțiilor*
 - *Reacția corpului la un atac de panică (anxietate)*
 - *Importanța validării emoțiilor*
 - *Inhibarea emoțională*
 - *Ce sunt blocajele emoționale?*
 - *Ce înseamnă să te eliberezi de blocajele emoționale?*
 - *Exerciții practice de gestionare a emoțiilor*
 - *Inimă versus creier - Exemple de practici benefice*
 - *Concluzii și Pașii următori*
-

Ce sunt emoțiile?

Emoțiile (din franceză *émotion*, italiană *emozione*) sunt definite ca reacții afective de intensitate mijlocie și de durată relativ scurtă, însoțite adesea de modificări în activitățile organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate. Scopul emoțiilor este acela de a ne sprijini în adaptarea la mediul înconjurător. Emoțiile ne ajută să luăm decizii, să ne mobilizăm și să acționăm în diferite situații de criză și de asemenea, emoțiile ne ajută să îi înțelegem pe cei cu care relaționăm.



Sfat important:

Criticarea excesivă a unei situații te împiedică să iei măsurile necesare pentru a o schimba. Trecutul nu-l poți schimba. Iar dacă îți petreci vremea luptând cu trecutul vei fi blocat/ă și neajutorat/ă.

Recunoașterea propriilor emoții presupune achiziționarea abilității de control emoțional, fapt ce constituie o parte importantă în dezvoltarea și facilitarea interacțiunilor sociale.

Este de dorit să ieși din paradigma „emoțiile mele mă controlează” și să intri tu în controlul propriilor emoții. Recunoașterea emoțiilor pe care le trăiești presupune reducerea ritmului actual și orientarea atenției asupra ta, în interior, în momentul prezent. Fără să mai lași comportamentul să intre pe pilot automat.

De unde vin emoțiile?

- Din punct de vedere biologic, apariția emoției este strâns legată de stimularea ariilor din sistemul nervos și anume creierul și sistemul nervos central.
- S-a ajuns la concluzia că informația ajunge întâi la talamus și apoi aceasta este transmisă în mod simultan către amigdală și cortex cerebral. Amigdala este acea structură a creierului care se ocupă cu reglarea emoțională.



Atunci când informația despre evenimentul activator al emoției este procesată de către amigdala, procesarea acesteia este rapidă ceea ce duce la un răspuns rapid la evenimentul cu care ne confruntăm. De exemplu, dacă mergem pe stradă și auzim un sunet foarte puternic, cel mai probabil vom tresări și vom analiza imediat dacă zgomotul perceput ar putea fi un factor amenințător pentru noi.

Informația procesată de către cortexul cerebral este mai înceată, ceea ce ne oferă timp în care noi să evaluăm emoția dată de eveniment.

EXERCİȚIU DE CONȘTIENTIZARE ȘI EVALUARE A EMOȚIILOR

Ce înseamnă să-ți trăiești tu emoțiile și să nu le lași să te trăiască ele pe tine? Înseamnă să le trăiești conștient.

Cu ce te ajută acest exercițiu pe termen lung? Să-ți dezvolti capacitatea de conținere, astfel încât să poți sta cu propriul disconfort emoțional. De aceea, în primul pas este important să învățăm să stăm cu emoțiile și stările noastre, să ne măsurăm barometrul emoțional.

Aici îți voi lăsa planșa numită ROATA EMOȚIILOR cu care vei putea identifica emoțiile de bază și nuanțele derivate.

Numește-ți emoția. Ce emoție simt eu acum?

- 1. Îți spui cu voce tare, în gând sau în scris: eu sunt mai mult decât această emoție!*
 - 2. Fii conștient de ea! A fi conștient de ea înseamnă a avea capacitatea să poți numi EMOȚIA ca făcând parte din tot spectrul emoțiilor umane. Vezi roata emoțiilor.*
 - 3. Reflectează cu privire la ea. Identifică ce anume a declanșat-o. Notează.*
 - 4. Ce fac pentru a îmbunătăți această emoție? Exercițiu de respirație, reconectare la propriul corp, apoi notează-ți în jurnalul gândurilor.*
-

ROATA EMOȚIILOR

Utilizarea Roții Emoțiilor dezvoltate de Plutchik poate fi un instrument practic și util pentru a înțelege și gestiona emoțiile în diferite situații. Iată un mod practic de folosire a roții emoțiilor:

****1. Identifică Emoția de Bază:**

- Analizează emoția pe care o resimți într-un anumit moment.
- Consultă centrul roții pentru a identifica emoția de bază asociată sentimentului tău.

****2. Explorează Nuanțele și Combinațiile:**

- Examinează segmentul corespunzător emoției de bază pentru a descoperi nuanțele și combinațiile asociate.

****3. Reflectează asupra Contextului:**

- Analizează circumstanțele sau evenimentele care au declanșat emoția ta.
- Gândește-te la interacțiunile cu ceilalți sau la factorii de mediu care au contribuit la starea ta emoțională.

****4. Alege Strategii de Gestionare:**

- Bazat pe înțelegerea emoției tale, identifică strategii eficiente de gestionare.
- De exemplu, dacă simți furie, poți alege să te retragi pentru o scurtă pauză sau să practici respirația profundă pentru a-ți calma sistemul nervos.

****5. Monitorizează Evoluția Emoțiilor:**

- Observă modul în care emoțiile tale evoluează în timp.
- Poți folosi roata emoțiilor pentru a urmări transformările și pentru a ajusta strategiile tale de gestionare pe măsură ce situația se schimbă.

****6. Documentează Experiențele:**

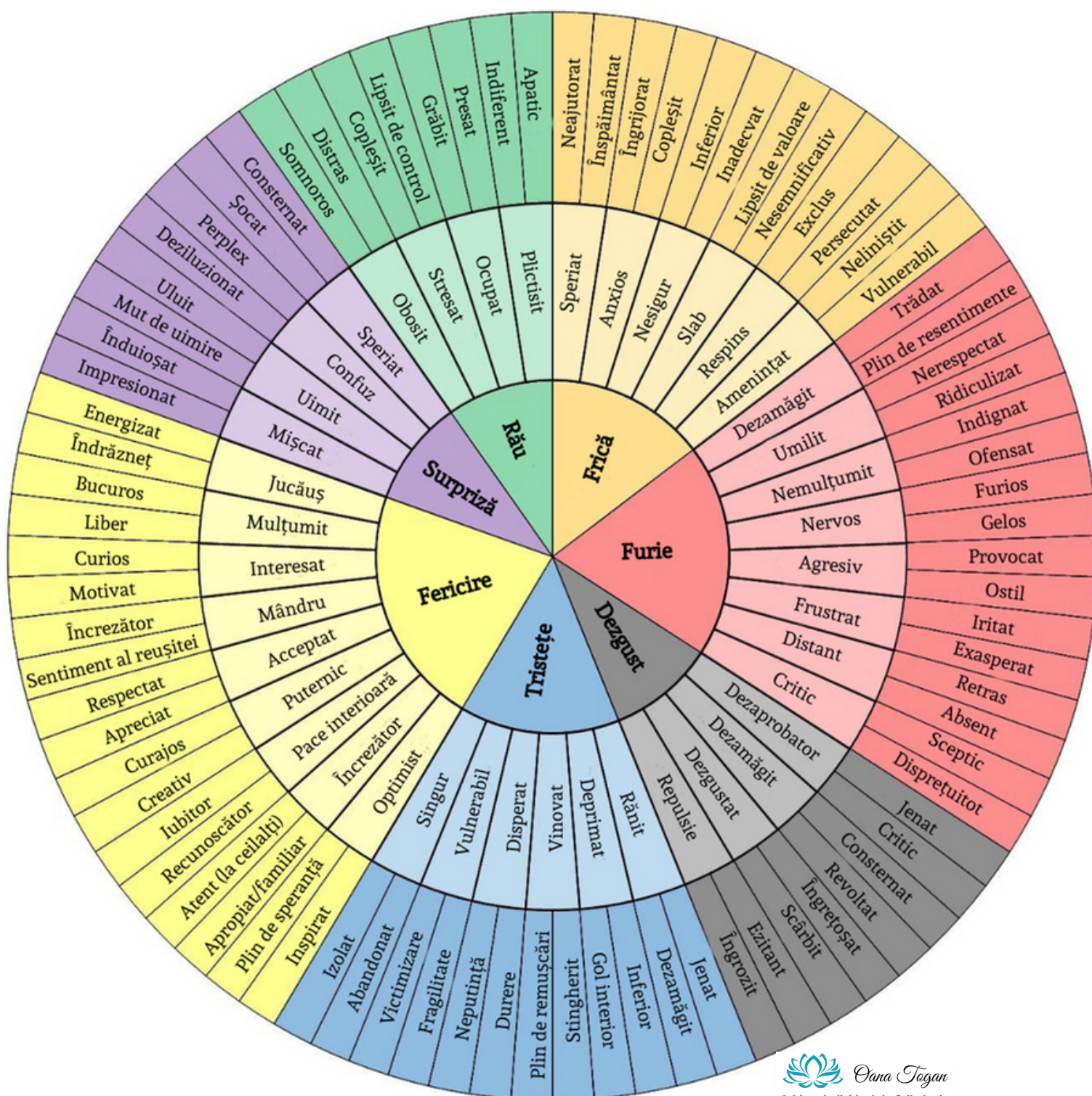
- Păstrează un jurnal al emoțiilor pentru a-ți înregistra experiențele și modul în care ai gestionat fiecare situație.
- Acest lucru te poate ajuta să identifici tipare sau strategii care funcționează cel mai bine pentru tine.

****7. Adaptă și Îmbunătățește:**

- Fi flexibil și deschis la ajustarea abordărilor tale în funcție de feedbackul emoțiilor tale.
- Caută constant modalități de îmbunătățire a abilităților tale de gestionare a emoțiilor.

Prin aplicarea acestei abordări practice a roții emoțiilor, vei dezvolta o înțelegere mai profundă a propriilor emoții și vei fi mai pregătit să le gestionezi în mod eficient în diverse situații.

ROATA EMOTIILOR



“

“Să menții furia este ca a ține un cărbune încins
în mână cu intenția de a îl arunca către
altcineva. Noi suntem cei care ne vom arde.”

Buddha

Acceptarea e primul pas după negare.
De ce mie, de ce acum, de ce? Prea
multe întrebări și uneori nici un răspuns.
Pașii în gestionarea unei atare situații?

- Accept starea de fapt,
- Sufăr și-mi dau voie să sufăr, să
jelesc, e absolut firesc și natural să
facem asta.
- îmi îmbrățișez emoțiile oricare ar fi
ca parte din mine.
- le ascult mesajul și
- aleg ce să fac cu ele mai departe.

Amintește-ți care erau lucrurile ce-ți
făceau plăcere înainte și practică-le.
Cere sprijin, caută ajutor, discută cu
cineva și poate fi mai ușor decât este
acum.





Cele 6 emoții de bază ale lui Paul Ekman

1. **Fericirea** este mai mult decât experiența unei dispoziții pozitive; este o emoție plăcută care se caracterizează prin sentimente de bucurie, mulțumire, satisfacție, mulțumire și bunăstare. Fericirea înseamnă să te bucuri de viață și să o trăiești la maxim.
2. **Tristețea** poate fi definită ca o stare emoțională temporară caracterizată prin sentimente de dezinteres, lipsă de speranță, durere, dezamăgire și dispoziție scăzută. Toți oamenii pot experimenta această emoție din când în când, dar dacă te simți trist pentru perioade mai lungi, poate fi un semn de **depresie**.
3. **Frica** este declanșată de o amenințare sau un pericol real sau imaginar. Deși este considerată o emoție negativă, ea are un rol vital prin activarea răspunsului de luptă sau fuga și menținându-ne în siguranță. Frica persistentă și intensă cauzată de amenințările anticipate sau chiar gândurile noastre despre potențiale pericole pot fi un semn al **tulburării de anxietate**.
4. **Dezgustul** este o emoție declanșată de ceva neplăcut pe care îl vedem, mirosim sau gustăm. Oamenii de știință sugerează că această emoție a evoluat ca o reacție la alimente dăunătoare sau fatale. Răspunsul de dezgust poate fi declanșat de lucruri precum sânge, infecție, igienă precară, putregai și moarte.
5. **Furia** este o emoție foarte puternică care se caracterizează prin sentimente de agitație, ostilitate, antagonism față de alți oameni și frustrare. Poate fi declanșată din cauza stresului, nevoilor nesatisfăcute, problemelor financiare, problemelor familiale etc. Poate fi, de asemenea, o parte a răspunsului de luptă sau de zbor al corpului nostru și ne motivează să ne protejăm și să ferim de pericol.
6. **Surpriza** este o emoție foarte scurtă și se caracterizează printr-o reacție fiziologică la ceva neașteptat. Poate fi pozitiv, neutru și negativ, sau poate declanșa, de asemenea, un răspuns de luptă sau fuga.

Exercițiile fizice și activitatea fizică sunt modalități excelente de a atenua simptomele depresiei sau anxietății, dar nu sunt un substitut pentru psihoterapie sau medicamente.

Beneficiile înțelegerii emoțiilor

1. **Emoțiile** au ajutat oamenii să evolueze și să supraviețuiască. De aceea, este important să putem înțelege emoțiile, deoarece ele joacă un rol atât de important în modul în care ne comportăm.
2. **Emoțiile** sunt influențate de ceea ce este bun pentru specia noastră în general și de ceea ce am învățat în timpul creșterii noastre. Ele ne ghidează comportamentul într-un mod care ar trebui să ne conducă la un rezultat pozitiv.
3. Cu toate acestea, **emoțiile** pot deveni distructive dacă emoțiile pe care le-am învățat sunt răspunsul corect nu se mai potrivesc cu situația noastră sau dacă emoțiile subconștiente provoacă reacții pe care nu le putem înțelege.
4. A fi în contact cu emoțiile tale și a-ți transforma înțelegerea în acțiune se numește **conștientizare emoțională**. A putea face acest lucru și cu alții se numește **inteligență emoțională**.
5. **Inteligența emoțională** este capacitatea de a percepe, controla și evalua emoțiile. Termenul a fost inventat pentru prima dată de cercetătorii Peter Salovey și John D. Mayer și a găsit popularitate prin cartea lui Dan Goleman din 1996. Ei o definesc ca fiind capacitatea de a ne **recunoaște, înțelege și gestiona** propriile emoții, precum și de a **recunoaște, înțelege și influența** pe cele ale altora.
6. Cei care au **inteligență emoțională** se deschid către experiențe emoționale pozitive și negative, identifică emoțiile și comunică acele emoții în mod corespunzător. Oamenii inteligenți din punct de vedere emoțional își pot folosi înțelegerea emoțiilor lor și a emoțiilor altora pentru a se îndrepta către **creșterea personală și socială**.



„Ar fi foarte periculos dacă nu am avea emoții. Ar fi, de asemenea, o viață foarte plictisitoare. Pentru că, practic, emoțiile noastre ne conduc — entuziasm, plăcere, chiar furie.”

Paul Ekman

Importanța validării emoțiilor

Foarte important:

Validarea emoțiilor presupune recunoașterea atât a emoțiilor proprii cât și a emoțiilor celor din jur.



Validarea emoțiilor este importantă deoarece ne ajută să ne înțelegem și să ne explicăm experiențele trăite și de asemenea, ne ajută să ne adaptăm mai bine la mediul în care trăim.

Spre exemplu, frica ne anunță că suntem în pericol. Dacă noi conștientizăm că ceea ce simțim este frică, putem să ne adaptăm și să gestionăm mai bine situația amenințătoare cu care ne confruntăm.

De asemenea, recunoașterea corectă a emoțiilor ne ajută în luarea deciziilor. Dacă ne validăm corect emoțiile, deciziile pe care le luăm vor fi satisfăcătoare și benefice pentru noi.

Este important să validăm și emoțiilor celor din jurul nostru, atunci când observăm că aceștia traversează niște stări emoționale negative.

Strategii de reframing

Foarte important:

Reframing-ul, sau schimbarea perspectivei asupra situațiilor stresante, poate juca un rol crucial în gestionarea emoțiilor și reducerea nivelului de anxietate



Iată câteva strategii de reframing pe care le poți utiliza:

1. Reformulează Gândurile Negative:

- Identifică gândurile negative care contribuie la stres.
- Reformulează-le în mod pozitiv și echilibrat. De exemplu, înlocuiește "Nu pot face față asta" cu "Chiar dacă este dificil, pot lua măsuri pas cu pas".

2. Adoptă O Perspectivă Mai Largă:

- Încearcă să privești situația dintr-o perspectivă mai largă.
- Întreabă-te cum vei privi această situație peste câteva luni sau ani. Este posibil să-ți dai seama că ceea ce pare stresant acum poate avea o importanță mai mică pe termen lung.

3. Găsește Aspecte Pozitive:

- Focalizează-te pe aspectele pozitive ale unei situații stresante.
- Identifică oportunitățile de creștere personală sau învățare.

4. Dezvoltă Empatie:

- Încercă să vezi situația din perspectiva altor persoane implicate.
 - Cum ar vedea situația un prieten sau un coleg? Această schimbare de perspectivă poate oferi înțelepciune suplimentară.
-



Reframing-ul nu elimină complet stresul, dar poate oferi o perspectivă mai echilibrată și mai pozitivă asupra situațiilor dificile. Experimentează cu aceste strategii și ajustează-le în funcție de nevoile și preferințele tale personale.

Strategii de reframing (continuare)

5. Concentrează-te pe Ce Poți Controla:

- Delimitează între aspectele pe care le poți controla și cele asupra cărora nu ai control.
- Acționează asupra aspectelor pe care le poți schimba și acceptă cele pe care nu le poți controla.

6. Recunoaște Gândurile Catastrofice:

- Identifică gândurile exagerate și catastrofice care alimentează anxietatea.
- Întreabă-te dacă există dovezi solide care să susțină aceste gânduri sau dacă sunt mai degrabă produsul fricii.

7. Aplică Tehnica "5 Ani Mai Târziu":

- Imagină-ți cum vei privi înapoi la această situație peste 5 ani.
- Această perspectivă poate oferi claritate asupra importanței reale a situației în viitor.

8. Folosește Afirmatii Pozitive:

- Creează afirmații pozitive și repetă-le atunci când simți că te cufunzi în gânduri negative.
- Aceste afirmații pot întări gândirea pozitivă și pot reduce anxietatea.

9. Învăță Din Experiențe Anterioare:

- Reflectează asupra modului în care ai gestionat situații stresante în trecut.
- Ce strategii au funcționat? Cum poți aplica acele învățăminte în situația actuală?

“Stările și emoțiile sunt vehiculele folosite de sabotorul din tine — de partea ta negativistă — pentru a crea descurajare, neîncredere, îndoială, indecizie, anxietate. Acest sabotor este neutralizat prin controlul gândurilor la un asemenea nivel încât să devii tu însuși stăpânul emoțiilor, instinctelor și corpului tău.”

Herbert Harris

Sfaturi utile:

- În fața situațiilor care te fac să resimți neliniște și nesiguranță, încearcă să te relaxezi și să analizezi rațional și cu calm situația. Recunoaște că șansa ca acel lucru să se întâmple este foarte mică, aproape inexistentă. Dacă nu găsești o cauză concretă a neliniștii tale, folosește o strategie proprie pentru eliberarea de acea tensiune.
- Încearcă să privești viața într-un mod pozitiv și să faci din fiecare situație o bună ocazie de învățare. Tratează evenimentele negative cu mai multă detașare și caută să observi aspectele pozitive. Având mai multă încredere în tine, poți trăi viața cu mai multă mulțumire și entuziasm.
- Ai încredere în resursele tale și propune-ți să analizezi rațional și cu calm situația înainte de a acționa. Învăță să te relaxezi pentru a te elibera de tensiunea acumulată, să ai mai multă răbdare și să fii mai tolerant(ă) cu cei din jur, calmându-te înainte de a acționa impulsiv. Încearcă să fii mai cumpătat, să îți ții mai bine sub control impulsurile de moment, pentru a evita regretele ulterioare.



Faptul că tu ai un mesaj de transmis celuilalt și că la celălalt ajunge altceva poate decât ți-ai fi dorit, nu e responsabilitatea celuilalt să presupună că tu ești un om super Ok, dar poți avea o zi proastă și reacția ta de violență verbală e secundară acestui lucru.

Ajunzi să ții dintr-o rană „trigăruită” dintr-un model de comportament învățat, așa cum spuneam încă din copilărie și la rândul tău rănești alți oameni prin acest tipar de a reacționa și relaționa.

În atenție:

- Copiii învață modelele de relaționare primare din propria sa familie. Îmi amintesc, cu excepția poate a primilor 5 ani din viață, atât cât îmi pot aminti, că decibelii cu care se „comunica” în familia primară erau mulți și degenerau în grave conflicte cel mai adesea: certuri, înjurături, loviri corporale.
- **E bine să reții un lucru: O persoană agresionată, mai devreme sau mai târziu va deveni ea însăși un agresor.**
- E acel tipar comportamental descris de psihologi ca făcând parte din „Triunghiul dramatic” **VICTIMA-SALVATOR-AGRESOR.**
- Dacă ție de copil, unul, sau mai grav, ambii părinți ți s-au adresat țipând, ridicând tonul, vocea într-un mod cu totul necontrolat, vei învăța că iubirea (doar cei ce te iubesc fac asta) se exprimă, trăiește și astfel.



Inhibarea emoțională

Părinții, sau bunicii, tutorii noștri numiti „persoanele de atașament” cum descrie Bowlby în „Teoria atașamentului” ne sunt primele modele de iubire și îl preiei ca fiind al tău, la nivel inconștient.

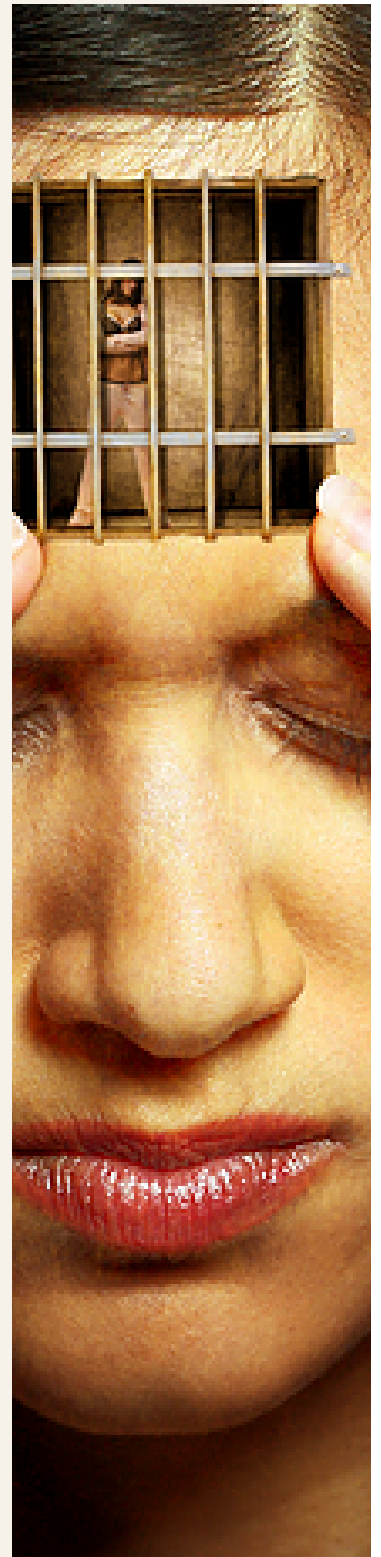
Oamenii de știință ce au studiat fenomenul, au ajuns și la o concluzie secundară legată de comunicarea defectuoasă venită din registrul de rană emoțională, furie.

Atât noi, dar și interlocutorii noștri (copii, soț/soție, angajat, colaborator, etc) putem reacționa în felul următor:

În momentul în care simțim furie, avem intenția să ridicăm vocea.

Aceasta e o reacție firească de apărare. Pe de altă parte, în momentul în care ridicăm vocea, noi nu ne mai concentrăm pe ceea ce ni se spune, ci asupra modului în care ni se spune.

În cazul copiilor, (dar e valabil și la adulți), când aud tonalități foarte înalte, li se blochează sistemul reticular și ei nu aud nimic din ceea ce li se spune, pentru că tonalitatea mai înaltă o percep ca pe un pericol și are loc ca o inhibare cu emoția atașată în corp.



Amintirea unei traume vine la pachet cu o emoție atașată acelei
amintiri și stocată în celulele corpului nostru.
Corpul crede că trăiește ceea ce înregistrează la nivel emoțional. Așa
ajungem dependenți de emoțiile ce ne țin în trecut.
Îți dorești o viață împlinită, trăită conștient??
Atunci acționează și nu mai pierde nicio zi din această „clipă repede
ce ni s-a dat”, viața.

Ce sunt blocajele emoționale?

- Sunt acele convingeri limitative stocate ca informație la nivel celular. Avem întotdeauna de ales blocajele pe care le acceptăm sau pe care le respingem. Prin conștientizarea acestei capacități noi suntem stăpâni pe propriul nostru destin, prin libertatea liberului arbitru.
- Blocajele la nivel de bază sunt ceea ce am învățat și am acceptat din momentul concepției până în prezent în această viață.

Ce înseamnă să te eliberezi de tulburări emoționale?

- Înseamnă să te eliberezi de o greutate care te apasă zi de zi.
- Înseamnă să nu mai reacționezi involuntar.
- Să nu mai fii o victimă și să nu mai depinzi de lumea din jur pentru a-ți găsi liniștea interioară
- Înseamnă să te eliberezi de sentimente negative și convingeri limitative.
- Înseamnă că energia pe care ai alocat-o acestora să o poți direcționa către crearea unei noi vieți, plină de abundență.



Știi că?

Oricum ne uităm la viață, ea este DESPRE NOI.

Nu este despre copiii noștri, nu este despre iubirile noastre, nu este despre parcursul profesional, nu este despre familia restrânsă sau extinsă. Este despre noi și despre modul în care simțim și reacționăm noi în toate conexiunile pe care le stabilim în viață.



Dacă te simți deconectat, dacă te simți trist, furios, dacă îți vine să explodezi sau să te deconectezi, dacă emoția te sufocă și învolutează tot ceea ce vezi și simți, **ai nevoie de 90 de secunde**. 90 de secunde de deconectare, 90 de secunde de conectare

Declanșatorii noștri activează schimbări chimice în corpul nostru. Pentru ca aceste substanțe chimice să fie eliminate complet din corpul nostru sunt necesare aproximativ 90 de secunde.

Ce faci cu aceste 90 de secunde? **Trei simpli pași.**

1. SIMTE EMOȚIA

Emoțiile încep de obicei cu răspunsuri fizice. Ca să identifici emoția pune-ți întrebările următoare.

Ce se întâmplă în corpul meu? La ce mă gândesc acum?

2. ETICHETEAZĂ EMOȚIA

Acest pas implică pur și simplu denumirea emoției. Ce simt? Furie, tristețe, deznădejde?

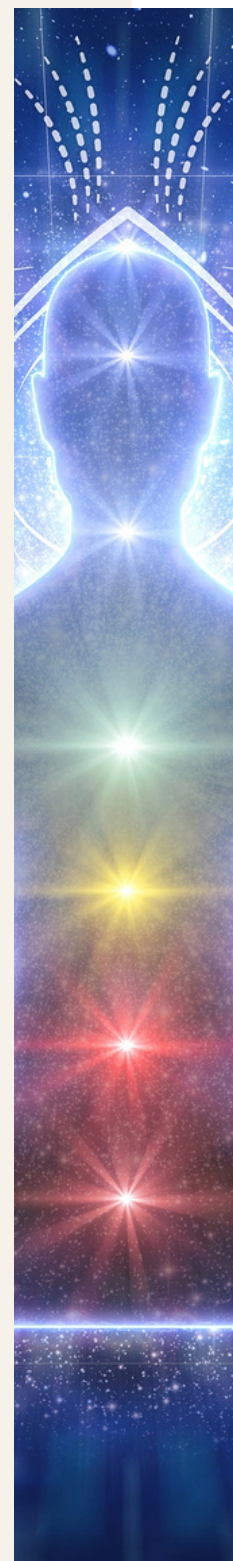
3. DĂ-I SPAȚIU

Permite sentimentului să vină și să plece fără să judeci sau să încerci să-l schimbi. Întregul proces de „undă” durează 90 de secunde dacă îți identifici, etichetezi și accepți emoția.

Un exercițiu de conștientizare a propriei persoane – mindfulness

Acest exercițiu de meditație te va ajuta să observi modul în care te simți din punct de vedere fizic, mental și emoțional și să te ancorezi în prezent.

Meditația bazată pe conștientizare trebuie realizată într-o atmosferă liniștită, asigurându-vă că nu veți fi deranjat nici măcar de semnalul unui telefon. Așezați-vă într-o poziție comodă, cu spatele drept, sprijinit sau culcat pe spate, cu o mică pernă sub cap. Dacă aveți tendința de a dormi ușor, preferați poziția șezând. Închideți ochii și relaxați-vă timp de câteva minute. Adresați-vă în gând un compliment pentru că vă acordați acest timp de meditație. Îndreptați-vă atenția spre interior și scanați corpul și psihicul, lăsând senzațiile fiziologice, gândurile și emoțiile să se desfășoare. Este un moment în care existați ca atare, fără să întreprindeți neapărat ceva. Nu trebuie să judecați, să evaluați stările, gândurile sau senzațiile pe care le aveți. Dați-vă voie să fiți aici și acum. Acordați-vă câteva minute (3-5) pentru a vă scana în interior. Atunci când ați încheiat, felicitați-vă din nou pentru că ați realizat un exercițiu ce va contribui la Starea voastră de Sănătate fizică și psihică." La final numiți emoțiile, gândurile, stările afective și senzațiile care au apărut în timpul relaxării.



(Un exercitiu după Stahl și Goldstein din volumul „Psihoterapia tulburărilor emoționale”)

Respirația pe nară alternativă

Respirația pe nară alternativă, cunoscută sub numele de Nadi Shodhana este o tehnică de respirație yoga care poate scădea tensiunea arterială și poate îmbunătăți atenția. O persoană blochează o nară în timp ce respiră prin cealaltă, apoi trece să expire prin cealaltă nară.

1. Într-o poziție așezată, așezați mâna stângă pe genunchiul stâng.
2. Inspirați și expirați pentru a începe.
3. Ridicați mâna dreaptă spre nas.
4. Îndoți degetele arătătoare și mijlocii spre palmă, lăsând degetul mare, degetul inelar și degetul mic întinse.
5. Folosind degetul mare al mâinii drepte, închideți nara dreaptă.
6. Inspirați prin nara stângă.
7. Închideți nara stângă cu degetul inelar.
8. Eliberați nara dreaptă și expirați.
9. Inspirați prin nara dreaptă.
10. Închideți nara dreaptă cu degetul mare.
11. Eliberați nara stângă și expirați.

Efectuați exercițiul de respirație în reprize de 10.

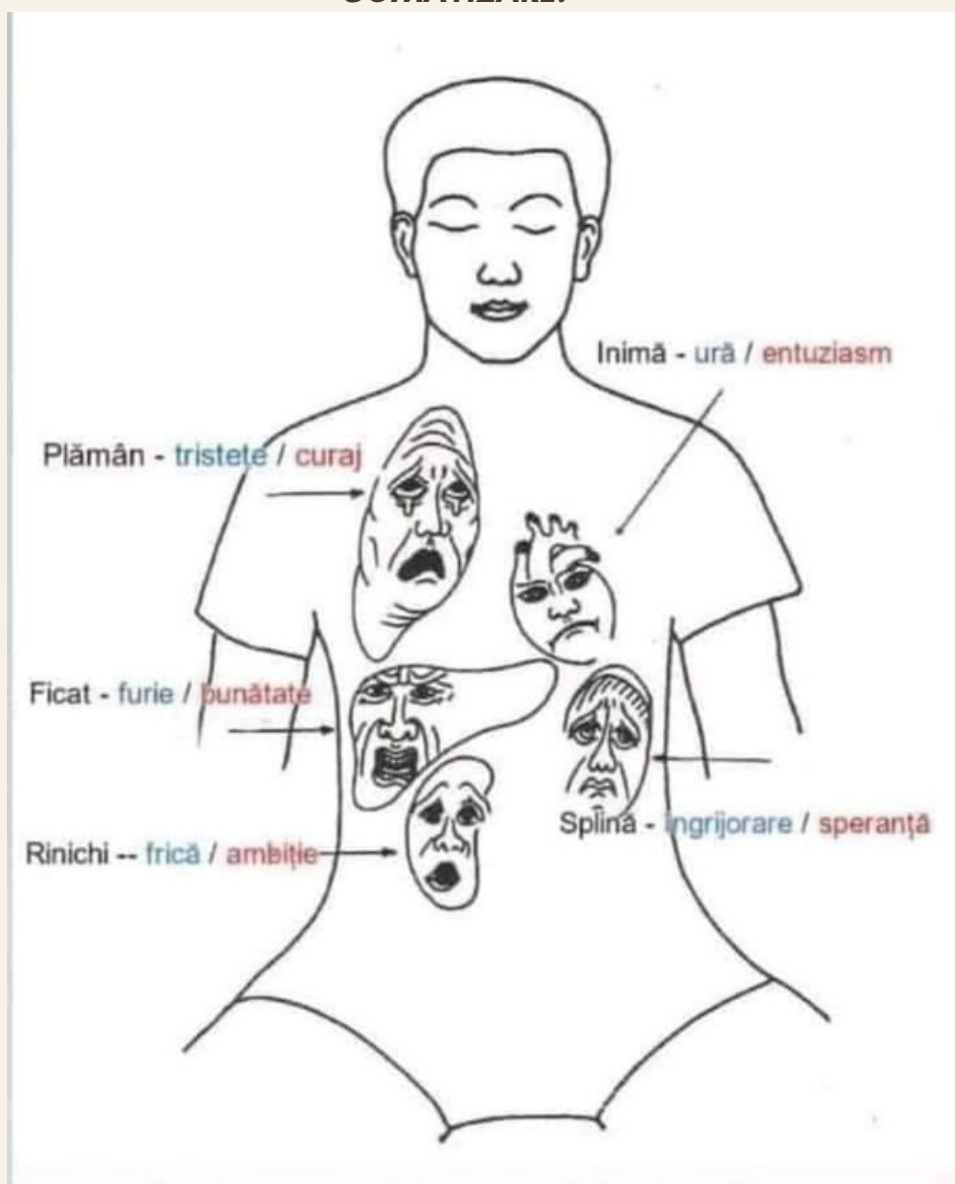
Ar trebui să reviniți la respirație normal dacă începeți să vă simțiți amețit.



Exerciții practice de amplificare a bunătații, iubirii din noi și din afara noastră: recunoștința, îmbrățișarea

***Când ești conectat cu corpul cu mintea ta ești liber să fii în contact cu ceilalți cu tot ceea ce ești. Binele dizolvă răul
Trăiește clipa prezentă, dilat-o și fă din ea un continuum, ca o practică zilnică.***

Atunci când emoțiile nu sunt deblocate de la nivelul corpului acestea afectează câmpul energetic și informațional ducând la apariția bolilor în corp ceea ce poartă numele de SOMATIZARE.

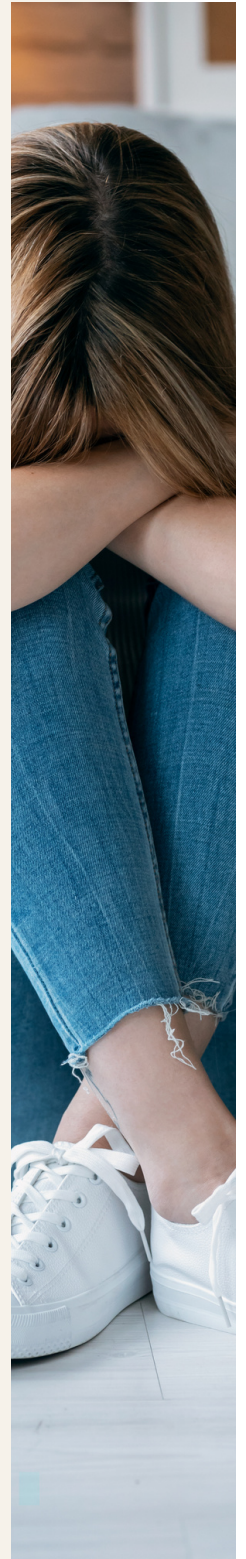


Respirație cu frecvență de rezonanță

Denumită și respirație coerentă, această tehnică poate ajuta la **reducerea anxietății** și permite unei persoane să intre într-o stare mai relaxată.

1. În timp ce stați întins cu ochii închiși, inspirați pe nas cu gura închisă numărând până la șase. Plămânii nu trebuie să fie prea plini.
2. Expirați încet și ușor, numărând până la șase, fără a forța respirația.
3. Continuați după cum este necesar timp de până la 10 minute.
4. După exercițiu, ar trebui să rămâneți nemișcat și să vă concentrați asupra felului în care se simte corpul timp de câteva minute.

Deși frecvența de rezonanță a respirației variază între indivizi, intervalul tipic este de 4,5 până la 7 respirații pe minut.





RESPIRAȚIA CONȘTIENȚĂ

Respirația este cel mai simplu și la îndemână instrument pentru vindecare și calmare. Atunci când simți tensiune sau te simți copleșit/ă, amintește-ți că de fapt corpul tău îți trimite semnale că are nevoie de mai mult oxigen pentru a se echilibra.

Tehnică de amplificare energetică

1. Creează-ți un cadru potrivit pentru acest exercițiu, și dacă ești într-un loc liniștit, stând în picioare sau pe scaun cu spatele drept. Pune-ți o mână pe stomac pentru a te asigura că respiri abdominal – asta înseamnă că atunci când inspiri abdomenul ar trebui să se umfle, iar când expiri, acesta ar trebui să se retragă
 2. Relaxează-ți mușchii din tot corpul și închide ochii, apoi inspiră pe nas numărând până la 4. Concentrează-ți atenția asupra aerului care pătrunde în plămâni.
 3. Ține-ți apoi respirația până când numeri din nou la 4.
 4. Expiră ușor, numărând până la 4. Expirul se poate face și pe gură, însă inspirul numai pe nas.
 5. Repetă această etapă timp de 4 minute.
 6. După ce ai încheiat procesul, spune-ți cu voce tare "Acum sunt deschisă și îmi îngădui să-mi redescopăr talentele și darurile unice".
-

Exercițiu de conectare la resurse

- Care sunt intervalele de timp când te simți mai bine?
- Unde te afli atunci când te simți mai bine?
- Ce ai simțit atunci când ai avut o stare mai bună?
- Ce ți-ai spus în gând atunci când te-ai simțit mai bine?
- Cine contribuie ca tu să te simți mai bine?



1. Notați dezavantajele angajării în demersul de schimbare.
2. DEZAVANTAJELE de a rămâne în starea în care vă aflați VS. AVANTAJELE menținerii stării de bine.
3. Cât sunteți de motivat pe o scară de la 1 la 10 să vă schimbați comportamentul?

Avantajele comportamentului problematic versus dezavantajele comportamentului problematic:

- Identificați declanșatorii stărilor mai puțin fericite (gânduri neplăcute)
- Acceptarea stării emoționale.
- Ce simți în interiorul corpului tău sau în plan mental?
- Ce culoare are starea afectivă respectivă, ce formă are, ce intensitate?
- Ce consistență are?

Observați acum: Ce modificări suferă starea emoțională negativă?

Construiți un plan de activități care să conțină:

- activități obligatorii
 - activități care pot fi amânate
 - activități care pot fi delegate altor persoane
 - activități agreabile plăcute fișă
 - eliberarea stimulilor declanșatori ai depresiei stării neplăcute
 - modificarea gândurilor și a convingerilor disfuncționale
-

Inimă versus creier

„Cercetătorii au arătat că utilizarea căilor nervoase de la neuronii inimii, prin intermediul nervului cranian pneumogastric, până la structurile subcorticale, precum amigdalele cerebeloase, este un exemplu de traiectorie rapidă a sentimentelor. În plus, puternicele pulsații electromagnetice ale inimii au și ele o influență rapidă asupra întregului corp și nu numai asupra lui.”



Ce putem face pentru a deveni mai rapizi decât emoțiile?

Folosirea inimii pentru a răspunde, bazată pe simțire mai degrabă decât pe gândire, este singura modalitate de a gestiona și de a preveni reacțiile noastre emoționale atunci când ne confruntăm cu provocările zilnice, care sunt atât de numeroase în modul nostru modern de viață.

Tot studiile arată că dragostea și sentimentele pozitive, cum ar fi compasiunea, gratitudinea și recunoștința inimii, creează o coerență care răspândește sănătate și bunăstare în întregul corp. În plus, câmpul electromagnetic al unei astfel de inimi coerente îi afectează pozitiv și pe oamenii din jur.

Exemple de practici benefice:

1. Când simți că urmează să te înfurii, când corpul îți dă semnale, (tremor, pulsații în tâmples sau stomac), activează-ți inima și alege să rămâi acolo în inima ta preț de 90 sec.

Se pare că dacă acționezi din inimă și nu din creier trăiești mai fericit și împlinit.

2. Atunci când te vei înfuria îți recomand să-ți spui STOP cu voce tare sau în gând și să te centrezi în inimă. Întreabă-te: este benefic ceea ce simt acum pentru mine și cel (cei) de lângă mine?



Sentimentele, cum ar fi dragostea și compasiunea, sunt altruiste prin natura lor și anulează în mod miraculos emoții ca: furia sau tristețea, care sunt egocentrice.

Rămâi în inima ta, acționează pornind de-acolo și vei dilua orice emoție negativă. Trăiește conștient!

Concluzii

Poți păcăli pe mulți, cu multe măști, dar doar tu știi ce e în spate.

Lucrul cu sine e cel mai greu job din câte pot exista, consumator de timp, energie și bani, dar care îți va aduce cele mai mari satisfacții și-ți va oferi acea pace și liniște sufletească după care tânjești când deja ai de toate și tot neîmpăcat ești. De undeva, toți ar trebui să începem.

Un agresionat va deveni agresorul mai multor persoane, de aceea personal pledez pentru lucrul cât mai conștient atât cu evenimentele petrecute, înțelegerea proceselor din spatele acestor evenimente, dar și a propriilor emoții stocate la nivel somatic, corporal.



1. Acceptă că relațiile tale sunt un construct între două persoane la care ambele conlucrează empatic, asertiv, spre binele ambelor persoane.
 2. Într-o comunicare avem un Emițător și un Receptor. Dacă tu ești cel ce emiți, ai grijă la ce decibeli folosești să nu-ți inhibi interlocutorul.
 3. Dacă suferi deja în relațiile tale, ai întreprins lucruri și efectele schimbării întârzie să apară, începe un propriu proces psihoterapeutic, o proprie analiză personală și viața ta va înflori.
-

Pașii următori

Nu ești singur în depresia ta și nu trebuie să treci singur prin experiență. Terapia poate fi utilă pentru a rezolva depresia și a învăța strategii pentru a face față simptomelor depresiei.

Dacă vă simțiți nerăbdători să obțineți ajutor profesional, luați în considerare să contactați o persoană în care aveți încredere, care vă poate ajuta.

Ceea ce se întâmplă într-un proces psihoterapeutic, subscie resemnificării aceluși eveniment neplăcut pentru a ne putea trăi viața mai departe în mod asumat, conștient, luându-ne lecțiile aferente acelor evenimente și eliberând emoțiile.



Eliberează-ți trecutul pentru a-ți putea trăi conștient prezentul și construi viitorul pe care ți-l dorești!

Nu există altă cale și nu mai aștepta salvatori. Tu ești propria salvare.

Ai grijă de tine!!



oana_togan@yahoo.com

www.oanatogan.com

0766-639008