

Sunt zile cand, din diverse motive, starea ta interioara nu e foarte buna. Cum si ce poti face sa schimbi acest lucru?

Pasul 1: Constientizeaza ca numai tu detii controlul: ceea ce simti ti se datoreaza tie, in totalitate, si modului in care ii lasi pe ceilalti sa te influenteze. Intelegand acest fapt, iti dai posibilitatea de a controla mult mai usor felul in care iti poti schimba starile.

Pasul 2 : Alege ceva, usor de realizat, care te-ar face sa simti ca te poti indeparta de starea proasta pe care vrei sa o schimbi.

In functie de context si de moment poti alege intre diverse variante. Daca situatia o permite poti cauta o melodie care iti place foarte mult si s-o asculti, iti poti schimba hainele cu ceva care, din punct de vedere cromatic, te face sa te simti mult mai bine. Daca toate astea nu sunt posibile, poti opta pentru varianta in care sa inchizi ochii, pentru o perioada scurta de timp, si sa-ti imaginezi cum intre momentul urmator si cel trecut se pune punct si totul porneste de la inceput, sub control tau direct. Respira adanc si rar.

Pasul 3: Gandeste-te, acum, la momentele de vacanta, relaxare sau succes pe care le-ai avut si aminteste-ti si retraieste in memorie una din cele mai bune zile din viata ta. Revezi tot ceea ce s-a intamplat atunci, cu cat mai multe detalii.

Pasul 4: Intensifica toate trairile si senzatiile interioare oferite de aceasta amintire, pe masura ce ele apar. Cu fiecare respiratie, lasa ca tot ceea ce te-a suparat astazi sa se estompeze, si focalizeaza-ti atentia doar asupra noilor senzatii pozitive.

Pasul 5: Constientizeaza schimbarea starii interioare, fata de cea initiala, si completeaz-o cu un zambet care sa faca toata fiinta ta sa emane o stare de bine.

Pentru obtinerea unui rezultat foarte bun, iti recomand sa repeti acesti pasi de cate ori consideri ca e necesar, pentru a atinge starea pe care ti-o doresti. Spor la treaba!

Alina Sintoma