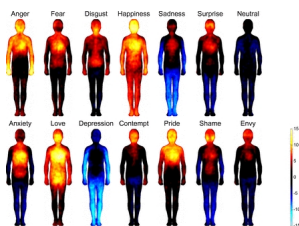




Agitatiea iti face stomacul ghem, tristetea iti apasa pieptul, enervarea iti ridica sangele in cap sau deprimarea iti apasa umerii? Fericirea te face sa te simti ca un fulg si ai putea sa-ti iei zborul?...Nu esti singurul. In programarea neuro-lingvistica (NLP), lucrăm adesea cu emotiile – la randul lor asociate cu/consecinte ale unor convingeri sau strategii de gandire – si felul in care ele sunt simtite in corp este esential. Exista, desigur, mai multe moduri de a schimba starea interioara prin feed-back somatosenzorial si nu doar NLPul se ocupa de asta. Toate sistemele, metodele sau tehnicile care au in vedere relatia dintre minte, emotii si sanatatea fizica abordeaza, intr-un mod sau altul, corpul si ceea ce simtim in el.

Sunt foarte incantata, in acest sens, de aparitia unui nou studiu (condus de Lauri Nummenmaa, Univ. Aalto) care vizeaza o harta a senzatiilor corporale asociate diferitelor emotii. Studiul sugereaza o „universalitate” a unor asemenea perceptii (indiferent de cultura din care provenim), care incita la o explorare si mai amanuntita - experienta mea mi-a sugerat ca, totusi, exista numeroase particularitati, fiecare individ putand avea elemente absolut personale ale perceptiei somatice asociate unei emotii anume.



Totusi, acest studiu este un pas inainte si ne reaminteste de **importanta atentiei pe care trebuie sa o acordam traiirii constiente a emotiilor, a corporalitatii si a capacitatii de schimbare a starilor proprii** (

pute

ti gasi numeroase detalii ale acestui studiu aici:

<http://www.pnas.org/content/111/2/646.full>

).

Tot ceea ce simtim, simtim in corp. Gandim "in minte", dar simtim "in corp" si el este cel care se bucura sau sufera, ne da energie sau nu. Foarte preocupati sa gandim, uitam sa ne educam sa *simtim adecvat*

si acest aspect are o mare influenta asupra calitatii vietii. Chiar daca nu cunoasteti tehnici de NLP, nu mergeti la terapie sau coaching, nu faceti chi qong, yoga, aikido, training autogen sau tehnici Alexander, puteti imbunatati relatia minte-corp si puteti gestiona emotiile mai usor daca:

1. Va educati sa **fiti atent la ceea ce simtiti**, sa va racordati la propriul trup si sa tineti cont de nevoile lui. S-ar putea sa va ceara sa mancati doar anumite alimente sau lichide, sa va miscati mai mult sau mai putin, sa faceti pauze sau sa dansati, sa mergeti la sport sau la masaj, de exemplu; este ceea ce se numeste "body awareness", fara de care vom avea tendinta de a rula pe pilot automat, carand dupa noi stari proaste pentru o intreaga zi;

2. **Invatati sa respirati corect**: mai lent, mai profund (abdominal), pentru ca respiratia rapida si superficiala este asociata stresului si agitatiei; in plus, reglarea ritmului respirator este foarte folositoare - de exemplu, inspirati lent pe nas si expirati lent si foarte delicat pe gura, expiratia avand dublul lungimii de timp, fata de inspiratie;

3. Studiati cate ceva despre **presopunctura**: exista multe puncte de pe corp prin a caror stimulare va puteti influenta echilibrul neurovegetativ si va puteti imbunatati dispozitia;

4. Aveti grija sa **descarcati periodic tensiunea sau oboseala** acumulate in corp, pentru ca tensiunile musculare sunt una dintre principalele cauze ale unei dispozitii mediocre si ale durerilor de cap;

5. Descoperiti modalitati proprii prin care sa va dissociati de o stare proasta si **va reconectati la resursele interioare**

. Intotdeauna zambiti, radeti si folositi umorul, pentru ca este un mijloc exceptional de mentinere nu doar a tonusului, ci si a sanatatii fizice si psihice si un foarte bun mijloc de relationare constructiva.

Majoritatea angajatilor se plang de stari neproductive la locul de munca si doar putine companii se ocupa de aceasta problema care, de fapt, poate afecta semnificativ randamentul muncii. Daca in China sau Japonia se iau pauze colective pentru masaj reciproc si se face aromaterapie in spatiile de lucru, in America se decoreaza camere de recreere in stilul celor de la Google sau exista macar o masa de biliard, in majoritatea firmelor stresul, contractia musculara si lipsa de chef merg mana in mana. Exista scaune ergonomice, exista pauze de pranz, poate, dar acestea nu mai sunt suficiente. Omul foarte stresat al zilelor noastre are nevoie de sa invete sa isi gestioneze mai bine emotiile, corpul, gandurile si starea de bine.

Asadar, cea mai buna urare a zilei este: iti doresc o minte creativa, sentimente frumoase si un corp relaxat!

Succes!

Dr. Carmen Todor

*Photo: <http://www.pnas.org/content/111/2/646.full>