



**KIT DE REDUCERE  
A STRESULUI,  
PENTRU VREMURI  
ÎN SCHIMBARE**

De  
**Doc Childre**  
Fondatorul HeartMath®

# KIT DE REDUCERE A STRESULUI, PENTRU VREMURI ÎN SCHIMBARE

*De Doc Childre, fondatorul HeartMath*

Acestă broșură se adresează celor care experimentează un stres suplimentar datorită efectelor în cascadă cauzate de criza financiară, dezastre naturale, războaie fără sfârșit, sau oricare alte provocări personale, din aceste vremuri care se schimbă rapid.

Actuala criză economică marchează un punct de cotitură semnificativ în schimbările globale care se produc. Comunitatea globală este chemată să-și schimbe mentalitatea de la câștigul personal în detrimentul celorlalți – la un sistem mai echilibrat de grijă față de drepturile și nevoile celorlalți oameni. Sistemele și societățile s-au îndepărtat de inimă și de valorile de bază – cooperare, echitate, grijă față de ceilalți și față de tot. Pentru mulți oameni speranța se diminuează. Cu toate acestea, mulți simt că lucrurile au fost întoarse pe dos pentru a deveni așa cum trebuie.

Din păcate, această realiniere determină un stres mărit și imense căderi economice, care ne afectează pe toți. Este evident că procesul de realiniere financiară nu se va face rapid, dar, în cele din urmă, se poate stabiliza. Fiecare pas făcut de persoanele ce iau deciziile importante, către a avea grijă în mod semnificativ de oamenii obișnuiți, va fi un pas mai aproape de momentul în care clasa de mijloc și cea de jos vor putea să respire mai ușor.

Privind cu compasiune, mi-am dat seama că pentru unii este mult mai dur decât pentru alții. Oamenii trec prin diverse stări emoționale, atunci când apare o criză: șoc, negare, furie, vinovăție, disperare și altele. *Acest proces este dureros, totuși, ajută la eliberarea de încărcătura șocului din mintea, emoțiile și sistemul nostru nervos.* După această fază, este mai ușor pentru inimă să se redeschidă. Apoi, cu un efort sincer, oamenii pot începe să reclădească capacitatea lor de a face față, pe măsura ce dobândesc mai multă claritate și încredere în a merge mai departe. Procesul de recuperare nu este la fel pentru toată lumea, datorită diverselor situații și a diferențelor în alcătuirea individuală. Dar fiți încurajați că puteți crea pe parcurs un punct de cotitură psihologică și puteți crește capacitatea voastră de a face față eficient – *în special dacă lucrați prin intermediul provocărilor din relația cu ceilalți oameni.*

## Creând un punct de cotitură

Atunci când se petrece o criză semnificativă (precum actuala transformare economică care afectează atât de mulți oameni), nivelul nostru de toleranță la stres seacă datorită șocului inițial și a durerii emoționale. Devenim copleșiți, ceea ce ne inhibă capacitatea de a face față situației. Cu toate acestea, este perfect de înțeles de ce ne simțim în acest mod.

Inițial, poate fi de folos să experimentăm și să eliberăm acumularea emoțională de șoc, durere, furie și disperare, sau, doar să rămânem liniștiți cu noi înșine și cu durerea noastră. După această primă fază, indiferent de cât timp ne ia, în cele din urmă, trebuie să ne gândim să avem grijă de noi și să ne preocupăm de sănătatea noastră. Apoi, putem face pași simpli pentru a începe să *compensăm* efectele stresului, ceea ce va face ca recuperarea noastră să fie mai ușoară. Înțeleg că la început este dificil, dar sugestiile simple din această broșură ne pot ajuta la a ne face mai ușoară reconectarea cu securitatea și puterea noastră interioară.

Deși nu putem face ca provocările și anxietățile noastre să dispară brusc, ne putem *reseta* capacitatea de a ne menține mai ușor. Atunci când luăm măsuri să reducem stresul acolo unde putem, acest lucru adaugă tărie și claritate în alegerea drumului nostru printre provocările mai dificile.

Deși lucrurile „sunt așa cum sunt”, putem începe să facem o întorcere psihologică în noi înșine, astfel încât stresul excesiv nu va crea o spirală descendentă în sănătatea noastră. Putem compensa stresul cu ajutorul unor practici simple, ce facilitează schimbările de atitudine și reduc pierderea de energie. Acest lucru va crește gândirea clară, referitoare la cum putem dobândi ajutorul necesar pentru noi și familiile noastre.

Când experimentăm un stres crescut, adesea este dificil să auzim unele lucruri care ne pot ajuta cel mai eficient. Astfel, în această broșură voi dezvolta în câteva modalități diferite unele teme importante, pe care eu simt că ar putea fi cele mai utile.

**Iată câteva practici ce ne ajută să reducem stresul și să resetăm sistemul nostru să meargă înainte, în aceste vremuri schimbătoare.**

### 1. Comunicați și interacționați cu ceilalți.

Unul dintre lucrurile cele mai importante pe care le puteți face este să comunicați simțămintele voastre cuiva, sau unui grup de oameni ce trec prin experiențe similare.

Apoi angajați-vă în a vă ocupa de ceilalți și a oferi suport emoțional. Asta vă ajută în special în a vă redeschide inima, ceea ce crește echilibrul emoțional și tăria sufletească. Atunci când râdeți sau plângeți împreună cu cineva, adesea există o imensă eliberare benefică.

Când oamenii se adună pentru a se susține reciproc, energia întregului colectiv multiplică beneficiile pentru fiecare. Se știe că cooperarea energetică colectivă poate crește ghidarea intuitivă și soluțiile eficiente pentru problemele ivite. Când într-un grup de oameni aceștia „sunt în inimă” și nu doar în minte, susținerea colectivă îi ajută să-și ridice starea de spirit, care, la rândul ei, ajută la eliberarea stresului acumulat și a anxietății împovărătoare.

Dacă căutați, este posibil să găsiți un grup de oameni care se întâlnesc pentru a aborda aceleași probleme care vă preocupă și pe voi. Mulți oameni pot simți o rezistență în a se afla în preajma altora; dar, în perioadele de criză și stres, suportul grupului poate fi folositor. Adesea, poate preveni stresul acut care vă poate afecta sănătatea. De asemenea, puteți găsi pe internet grupuri interactive, blog-uri și alte servicii utile.

## **2. Re-deschideți simțămintele.**

Este normal ca la debutul unei crize simțămintele noastre să se închidă, mai ales în timpul șocului inițial și al fazei de furie. Atunci când mintea noastră lucrează prea mult fără înțelepciunea inimii, are tendința să se supraîncarce datorită simțământului de pierdere și atunci sistemul nostru se închistează în furie, frică și disperare. Este de înțeles să experimentați asta, dar este cu adevărat important să redeschideți, așa cum puteți, conexiunea inimii voastre cu ceilalți oameni. Atunci când inima voastră se redeschide, încrederea și siguranța de sine se pot reîntoarce treptat. Să fiți răbdători cu acest proces și să aveți compasiune față de voi înșivă.

O bună modalitate de a vă redeschide simțămintele inimii, este de a oferi celorlalți bunătate și susținere plină de compasiune, sau de a vă oferi voluntar să-i ajutați pe cei ce au nevoie, chiar și atunci când și voi aveți nevoie. Chiar și micile acte de bunătate și compasiune pot face o mare diferență. Aceasta este una dintre modalitățile cele mai rapide de a vă pune pe picioare și de a reduce stresul care, altfel, ar fi putut să vă afecteze sănătatea. Cercetările arată că bunătatea și compasiunea eliberează hormoni benefici, care ajută la echilibrarea și restabilirea sistemului vostru. Îngrijorarea și nesiguranța cresc hormonii de stres, chiar și atunci când simțiți că aveți motive bune de îngrijorare. Mult stres poate fi redus având grijă

de ceilalți și interacționând mai mult cu ei.

Dacă probleme de sănătate vă împiedică să vă întâlniți cu alți oameni, încă puteți beneficia, transmițând celorlalți bunătate și compasiune autentică. Dacă sunteți legați de casă, încercați să aveți vizitatori, astfel încât să le puteți comunica simțămintele voastre, ceea ce vă ajută să eliberați o parte din presiunea emoțională. Dacă acest lucru nu este posibil, încercați ca, cel puțin, să comunicați cu ceilalți prin scrisori, telefon sau e-mail.

### **3. Practicați aprecierea și recunoștința.**

Un exercițiu util pentru reducerea stresului și re-echilibrarea emoțională este ca în fiecare zi să trimiteți *simțăminte autentice de recunoștință* către cineva, sau ceva – copil, membrii familiei, animale de companie, sau alte persoane față de care simțiți recunoștință sinceră. Este important ca să simțiți din inimă acest lucru, nu doar din minte, deoarece simțămintele de apreciere activează sistemul biochimic al corpului, ce ajută la diminuarea stresului și stabilitatea psihică. S-a dovedit că practica recunoștinței și a aprecierii ajută oamenii să se reconecteze cu simțămintele de speranță și cu inițiativa inimii de a merge progresiv mai departe.

### **4. Descreșteți drama.**

Un alt mod eficient de a opri pierderea de energie și de a reduce anxietatea este acesta: nu hrăniți tendința de a „dramatiza” în momentele critice. Atunci când în mintea noastră se învârt constant gânduri de vinovăție, mânie și proiecții de „soartă tristă”, acestea cresc drama, ceea ce face ca întotdeauna starea să se agraveze. Adăugând dramă unei situații, se orbește discernământul intuitiv de care avem nevoie pentru a găsi cele mai eficiente căi de a naviga printre probleme.

Începeți să practicați încercând să reduceți drama atunci când împărtășiți altora. Atunci când *cu adevărat* împărtășim simțămintele noastre cu ceilalți, asta reduce tendința de a amplifica și repeta partea dificilă a situațiilor – și crește tendința de a întări și încuraja susținerea și soluțiile echilibrate. În mod natural, va exista o oarecare dramă atunci când ne exprimăm simțămintele celorlalți. Dar, atunci când drama excesivă continuă, aceasta va bloca soluțiile deoarece seacă mintea și emoțiile, făcându-ne să ne simțim mai rău. Practicați reducerea dramei, dar încercați să nu vă judecați pe voi sau pe ceilalți pentru că o creați. Toți fac tot ceea ce pot pentru a deveni mai stabili și siguri. Încercați să aplicați compasiunea în toate interacțiunile voastre.

*Mai multe sugestii pentru reducerea dramei:*

Când constatați că dialogul interior se amplifică cu îngrijorare excesivă, proiecții de frică, sau că dramatizați partea neagră a lucrurilor, atunci să vă spuneți cu blândețe: „Asta nu ajută să schimb ceva care s-a petrecut deja; nu face decât să înrăutățească situația”. Apoi, faceți o încercare sinceră de a vă realinia gândurile și sentimentele, cu acelea care vă susțin nevoile și obiectivele. S-ar putea ca să nu puteți opri toată drama interioară, dar, puteți să reduceți efectiv pierderea de energie și să depășiți, cu ajutorul acestui exercițiu, deficitul datorat stresului.

Continua amplificare a furiei, frici și anxietății, eliberează în tot corpul nivele excesive de hormoni ai stresului, precum cortizonul și adrenalina. Pe termen lung, acest lucru poate determina o cascadă de probleme fizice, împreună cu posibile dezechilibre mentale și emoționale. Practicând reducerea dramei, energia care o salvați ajută la echilibrare, claritate și inițiativă pozitivă.

Aveți grijă să nu vă auto-judecați dacă uneori eșuați. Este bine, toți o facem. Doar vă reafirmați angajamentul inimii voastre că veți practica și treceți mai departe. Fiecare mic efort pe care îl faceți vă ajută cu adevărat.

## **5. Gestionăți-vă reacțiile la noutăți.**

În aceste vremuri de instabilitate economică și globală, este important ca să nu amplificați stresul prin proiectarea celui mai prost scenariu posibil, atunci când urmăriți știrile. De aceea este atât de important să practicați ascultarea și vederea știrilor, dintr-o *stare neutră* și să rezistați tentației de a deveni emotivi și a fi obsedați de partea negativă a fiecărui lucru. Ne putem menține poziția și propriile opinii în timp ce gestionăm cât de multă dramă emoțională negativă atașăm evenimentelor și informațiilor dezamăgitoare, în timpul și după difuzarea știrilor. Aici se acumulează o mare parte din stresul nostru. Ascultând sau privind știrile dintr-o poziție mai *neutră*, putem evita să aducem energie emoțională excesivă în rederularea evenimentelor, rederulare ce poate intensifica furia, frica sau anxietatea. Există o diferență între a evalua o chestiune și a fi obsedat emoțional de ea. Practicarea neutralității ne poate ajuta să gestionăm cheltuiala noastră de energie emoțională și să evităm supraîncărcarea cu stress.

Când ne aflăm într-o stare de stres extrem și anxietate, poate fi util să gestionăm cantitatea de știri pe care o urmărim. Mulți oameni se tem să urmărească știrile la TV fiindu-le frică de ceea ce ar putea vedea și, de asemenea, fiindu-le temă și să nu le urmărească – dacă pierd ceva important? Când experimentați anxietate puternică

și depresie, reducerea ocazională a știrilor poate ajuta la diminuarea *intensității* temerilor și anxietății noastre. *Intensitatea* este cea care face ca, uneori, frica și anxietatea să pară de nesuportat. Trebuie să vedeți dacă reducerea știrilor vă ajută, ca și pe mulți alții. Trebuie să decideți, bazându-vă pe încărcătura de stres și pe sensibilitatea naturii voastre emoționale la dramele mediatiche constante din jurul știrilor ce amplifică furia și frica. Totul se referă la gestionarea asimilării mediatiche, în conformitate cu evaluarea sinceră a situației voastre particulare. Nu ar trebui să judecăm mass media, deoarece suntem responsabili de ceea ce privim și de cum reacționăm la lucrurile văzute. Este lucrul nostru să echilibrăm și să gestionăm expunerea și percepțiile noastre despre modul în care știrile ne afectează.

## **6. Rugăciunea sau meditația.**

Rugăciunea sau meditația pot face mai ușor ajustări în atitudine, în special atunci când vă concentrați în inimă și încercați să găsiți o stare mai obiectivă. A simți compasiune, sau recunoștință față de noi și ceilalți, poate fi o formă de rugăciune sau meditație. Aceste practici ajută la liniștirea minții și vă pot aduce noi perspective care restabilesc speranța și direcția. Cercetările au arătat că trimiterea simțămintelor de apreciere sau compasiune către alți oameni sau situații, poate avea un efect benefic asupra sistemului hormonal și imunitar. Tot ceea ce stimulează sistemul imunitar merită practicat, mai ales în perioadele de stres prelungit. Trimiterea aprecierii, sau a compasiunii către ceilalți, ajută și la echilibrarea sistemului nervos și la crearea unor ritmuri cardiace mai armonioase. Acest lucru, la rândul lui, ajută la echilibrarea sistemului mental și emoțional, ce ajută la reducerea anxietății și a sentimentului de a fi copleșit.

Oricare ar fi practicile voastre religioase sau spirituale, aplicarea lor sinceră în aceste vremuri grele poate fi foarte benefică. S-a arătat că astfel de practici readuc speranța și cresc încrederea. În timp ce stresul poate determina o deconectare de simțămintele voastre, această conexiune poate fi refăcută. Mulți oameni au revenit din situații dureroase. Eu am făcut-o și voi puteți, angajându-vă sincer și implicându-vă. Cel mai important pas pe care l-am făcut în revenirea dintr-o criză trecută, a fost redeschiderea inimii, prin o mai profundă grijă, compasiune și apreciere față de ceilalți. Acest lucru a inițiat revenirea treptată a auto-siguranței mele interioare – piesă care-mi lipsea în a merge mai departe și a-mi re-crea viața.

## **7. Respirația focusată pe inimă pentru a reduce stresul și anxietatea.**

Practicați respirația imaginându-vă că ea intră și iese prin zona inimii, sau centrul

pieptului. Puneți-vă intenția de a vă acorda timp pentru a vă realimenta sistemul prin inspirarea unei *atitudini* de calm și echilibru (ca și cum ați inspira un tonic emoțional care atenuează asperitățile).

Cheia pentru a face eficient acest exercițiu este să generați *simțământul real* de calm și echilibru. Din când în când, puteți înlocui calmul și echilibrul cu respirarea simțământului de apreciere sau de compasiune (sau orice atitudine alegeți să respirați). Acest lucru se poate face într-un loc liniștit, sau când mergeți, alergați și chiar în timpul unei conversații, atunci când sunteți familiarizați cu exercițiul. Este foarte util pentru reducerea anxietății, furiei și a depresiilor ușoare.

Iată o versiune scurtă a tehnicii descrise mai sus:

1. Imaginați-vă că respirația intră și iese prin inimă sau centrul pieptului.
2. Respirați o atitudine de calm sau echilibru (sau orice alt sentiment pozitiv îl alegeți), pentru a vă ajuta să restabiliți echilibrul.

Respirația cu focusarea pe inimă este recomandată de doctori și personalul medical din toată lumea. Este în special utilă în perioadele de criză, sau ori de câte ori experimentați furie, anxietate sau supraîncărcare emoțională. Exercițiile de respirație focusată pe inimă vă pot ajuta să schimbați mai rapid atitudinile ce produc stres și să *resetati* pragul toleranței voastre la stres.

## **8. Dormiți.**

Somnul este în mod special important în perioadele de stres mărit. Cu toate acestea, mulți oameni nu pot dormi bine datorită stresului mărit. Dacă aveți dificultăți cu somnul, dormiți cât puteți și încercați să nu dramatizați îngrijorările voastre, pentru că asta doar înrăutățește situația. *Înainte de a vă culca, respirați timp de 5 minute o atitudine de calm și relaxare, asta a ajutat mulți oameni să se odihnească dormind.* Internetul oferă multe sugestii pentru îmbunătățirea somnului, inclusiv dietă, exerciții fizice și gimnastică. Dar, ca și cu cele mai multe sfaturi de pe internet, trebuie să folosiți discernământul.

Datorită creșterii problemelor legate de somn, mulți oameni se întorc către medicamente. În timp ce, în unele situații, medicamentele ar putea fi necesare, oamenii au tendința de a folosi în exces medicamentele, în căutarea unei soluții rapide. Merită să verificați metode alternative, în cazul în care vă ajută ceva simplu. Dacă sunt necesare medicamentele, este înțelept să urmați sfatul unui doctor.



## 9. Practicați exercițiile fizice.

Exercițiile fizice pot fi foarte benefice când vă simțiți stresați. Adesea, oamenii nu au inițiativa de a face exerciții fizice atunci când experimentează anxietate și durere emoțională. Totuși, dacă le puteți face, chiar puțin, asta poate ajuta la eliminarea ceții și a tensiunii acumulate din anxietate, furie și îngrijorare. Exercițiile nu vor elimina motivele de stres, dar vor întări capacitatea voastră de a gestiona stresul cu o mai mică pierdere de energie.

Nu este necesar să faceți un antrenament întreg pentru a vă ajuta să vă clarificați gândirea și să vă stabiliți emoțiile. Experimentați și descoperiți ceea ce este confortabil pentru voi, dar, cel puțin, încercați să creșteți intensitatea bățăilor inimii, chiar dacă pentru puțin timp. Când exersați, încercați să fiți conștienți de a nu vă implica în gânduri negative. Practica tehnicii de respirație a atitudinilor (descrisă la 7) ajută la echilibrarea emoțiilor și la calmarea minții, în timp ce faceți exerciții fizice.

## 10. Reduceți comparația dintre prezent și trecut.

După o criză sau o schimbare majoră, unul dintre cele mai grele lucruri pentru oricare dintre noi, este să se oprească în a *compara cum era viața înainte cu cea din acest moment*. Asta este de înțeles. Timpul de recuperare dintr-o pierdere suferită poate fi diferit pentru fiecare – și timpul nu poate fi forțat, deoarece vindecarea durerilor inimii nu răspunde la programare și la planificare. Cu toate acestea, în ritmul propriu, vom începe să redobândim stabilitate și să fim capabili să mergem mai departe în viața noastră.

Eu am experimentat asta. În trecut, într-o criză personală, mi-am dat seama în cele din urmă că pentru a trece mai departe, era momentul să-mi redirecționez gândurile și sentimentele de la situațiile trecute pe care nu le mai puteam schimba, pentru a exista în pace *în prezent* și a-mi construi viitorul. După ce am trecut printr-o perioadă normală de durere, am început să-mi dau seama că perpetuam durerea profundă și depresia prin compararea constantă. Adesea, intuiția din inima mea îmi șoptea: „Compararea constantă între ceea ce se petrece acum și ceea ce s-a petrecut în trecut nu te ajută. Este momentul să-ți folosești energia să treci mai departe în viața și responsabilitățile tale.” La început, asta a fost dificil, dar, fiind sincer cu mine, știam că este un pas important către reducerea durerii emoționale și a inerției, ce veneau din rămânerea în trecut.

Mai jos este o practică care m-a ajutat. În general, este mai utilă după prima fază de furie, durere sau disperare. Nimeni nu s-ar aștepta de la noi să fim în stare să

ne oprim în a compara prezentul cu trecutul, în această perioadă. Comparația face parte din prima fază. Fiți confortabili cu ritmul propriu, oricât de lung timp v-ar lua. Unii oameni nu trăiesc atât de multă durere sau disperare ca alții, deoarece situația lor este diferită. Pentru ei, prima fază ar putea fi mult mai scurtă, astfel, ei ar putea alege să folosească mai devreme această practică în procesul lor de recuperare emoțională.

*Practica sugerată:*

Având compasiune și răbdare cu voi înșivă, angajați-vă cu adevărat din inimă să practicați recunoașterea unora dintre gândurile și sentimentele voastre de comparație cu trecutul. Pe măsură ce deveniți conștienți de gânduri și simțiți spirala descendentă a energiei voastre, realizați că este normal să le aveți. Cu toate acestea, știți că comparația constantă vă poate secătui și reprima spiritul de care aveți nevoie în această perioadă, pentru ca să vă stabilizeze și să vă ducă mai departe. Apoi, într-un mod lejer, fără a forța, alegeți ceva pe care să vă concentrați atenția și care nu mai provoacă tot atâta durere și pierdere de energie. Puteți practica schimbarea atenției asupra altui subiect, sau să schimbați ceea ce faceți în acel moment, dacă situația vă permite asta. De asemenea, puteți înlocui gândurile cu aprecierea pentru cineva drag, *în prezent*. Bineînțeles că acest lucru este mai ușor uneori decât în alte ocazii.

Cu practica, veți fi capabili să recunoașteți gândurile și simțămintele și apoi să vă *schimbați atenția* către ceva ce nu vă doboară și nu vă lasă cu sentimente depresive. Când acest lucru se face din inimă și nu doar din minte, atunci *transformați* sentimentele – nu le reprimați.

Toți putem face progrese în a restaura pacea, dar trebuie să avem un rol activ în asta. Auto-întreținerea emoțională este o parte importantă a acestui proces. Nu sugerez ca voi să nu aveți niciodată gânduri și sentimente despre trecutul vostru. Discernământul propriei voastre inimi știe când sunteți prinși într-o gândire depresivă, sau doar apreciați trecutul cu amintirile sale bune.

Am putea economisi multă energie cu această practica și ne poate ajuta în special în prevenirea sau înmuierea unei părți din depresia normală care însoțește un recul emoțional. Cu răbdare și compasiune față de sine, *puteți* să ieșiți din adâncurile perioadei de provocări, mai ales dacă vă conectați cu tăria care vine din a vă pune cu adevărat inima în intenția de a merge mai departe. În trecut, am încercat să merg mai departe, dar fără mari sortii de izbândă până când am devenit conștient că o făceam, în cea mai mare parte din minte, fără a implica și inima. Când abordați

situația voastră cu umilință și grijă adevărată, asta activează puterea inimii, ceea ce grăbește recuperarea și stabilizarea voastră.

## 11. Reduceți frica.

Frica este un răspuns normal la vremurile nesigure și dificile. Este construită din dramatizarea excesivă a ceea ce ne determină frica. După unda de șoc a crizei economice, cum ar putea milioane de oameni să nu fie afectați de teamă și de nesiguranță față de viitorul lor? Acum, suntem adesea aduși într-o stare de confuzie de opiniile contradictorii din știrile de la TV și de pe internet. Este în regulă dacă reacțiile voastre față de criza existentă sunt de frică generată de nesiguranță și lipsa de încredere. Dacă nesiguranța își pune amprenta pe zonele în care înainte ne simțeam siguri, atunci frica este stârnită pentru a ne proteja. Frica ne este de folos ca o alarmă în situațiile de „luptă sau fugi”. Totuși, frica prelungită, exagerată de dramatizare, va crea în cele din urmă răspunsuri dăunătoare ale sistemului imunitar și hormonal, ceea ce dăunează sănătății noastre. Adesea, în multe situații, producem o supradoză de *frică* când doar *prudența practică* ar fi suficientă. Frica și *prudența* ar putea să sune similar, dar, *diferența* dintre ele ar putea fi *foarte importantă* în ceea ce privește hormonii care sunt eliberați în sistemul nostru. Frica prelungită crește cantitatea de hormoni care sunt dăunători sistemului nostru.

Acordați-vă tot timpul necesar, dar, după prima fază a șocului (furia și teama inițială din timpul crizei), este benefic să practicați reducerea *stării de frică* până la o atitudine de *prudență echilibrată*. Există o diferență între modul în care aceste două stări vă afectează mental și emoțional. Frica constantă vă reprimă spiritul și vă amortește conexiunea inimii cu voi înșivă, cu familia și ceilalți. Asta blochează speranța, în timp ce epuizează inițiativa celor din jurul vostru. Când a trăi în frică *pune stăpânire pe voi*, poate în cele din urmă să vă erodeze discernământul și funcțiile cognitive de care aveți nevoie în timpurile dificile. A trăi în atitudinea de *prudență echilibrată* este diferit: atitudinea de *prudență* este protectoare și totuși, vă permite să mențineți echilibrul.

În cele din urmă, prin practică, puteți reduce unele dintre simțămintele voastre de *frică* la atitudini de *prudență echilibrată și discernământ*. Respect faptul că este dificil să nu experimentăm valuri frecvente de frică atunci când viața se prăbușește în jurul nostru, indiferent de ce formă de gestionare a emoțiilor încercăm. Uneori circumstanțele ne lasă cu frica ce nu poate fi imediat abordată. Iată câteva sugestii care m-au ajutat, după ce am experimentat o criză personală. Cu timpul, am obosit să trăiesc reprimat de frică și am decis că trebuie să fac ceva. Aplicați aceste sugestii

așa cum puteți și nu fiți duri cu voi înșivă, dacă progresul este mic uneori.

Aceste exerciții au ajutat mulți oameni să înceapă procesul de reducere și înlocuire a fricii cu o stare mentală mai benefică.

### *Exercițiul 1*

Să vorbești sincer cu tine însuși te poate ajuta să înlocuiești sentimentul de frică cu atitudini mai pozitive. De exemplu, vă puteți spune următoarele:

„Înțeleg de ce trăiesc în frică și anxietate, dar asta îmi secătuieste energia, punându-mi sănătatea în pericol și interferând cu luarea clară a deciziilor”.

„Am obosit să fiu restrâns de frică și sunt gata să trec la o atitudine ce este mai blândă pentru sistemul meu nervos, sănătatea mea și a celor din jurul meu”.

„Sunt conștient că frica mi-a înnăbușit spiritul și capacitatea de a lua decizii concrete. Frica mea constantă nu a schimbat nimic în ceva mai bun, deci, nu am nimic de pierdut în a explora o nouă atitudine, pentru a merge mai departe”.

„Nu mă aștept ca să elimin peste noapte toate fricile și proiecțiile mele, dar *mă angajez acum* ca, cel puțin să practic reducerea fricii mele la o atitudine mai echilibrată de *precauție practică și discernământ*, atunci când pot”.

„Îmi dau seama că *orice* progres mă poate ajuta să-mi eliberez mintea, emoțiile și spiritul, pentru a face mai departe ceea ce e nevoie să fie făcut și să mă simt mai bine făcând asta. Îmi voi stabili propriul ritm în reducerea fricilor și voi avea compasiune pentru mine însumi în timpul acestui proces”.

*Citirea zilnică a acestor lucruri, pentru o perioadă, vă poate ajuta să practicați schimbarea modului în care priviți frica, într-un simțământ mai echilibrat de precauție și discernământ. Recitirea vă ajută să ancorați sentimentul în natura voastră emoțională, care se angajează și progresează mai ușor.*

### *Exercițiul 2*

Stați liniștiți și amintiți-vă din inimă că deja există prea mult stress, fără să mai trebuiască să aveți un rucsac de frică pe deasupra. Respirați liniștiți prin zona din jurul inimii și imaginați-vă că inspirați atitudinea de curaj și tărie de a face ceea ce aveți de făcut, fără a mai fi preocupați de frică. A face asta cu o atitudine sinceră,

ajută la a scoate semnificația din frică. Practicați câteva minute zilnic și ori de câte ori simțiți un val puternic de frică. Va începe să se simtă diferența.

Am înțeles și experimentat strânsoarea pe care frica o poate avea asupra noastră. Continuați să practicați scoaterea *semnificației* din frică, așa cum puteți. Fiți îngăduitori cu voi înșivă; știți că este în regulă dacă nu puteți elimina toată frica sau anxietatea atunci când apar. Înțelegeți că *orice progres contează* – ceea ce încurajează și mai mult progres.

## **12. Angrenați familia voastră.**

Este util să mențineți o comunicare deschisă în familie și în cercul de prieteni apropiați, referitor la stresul prin care trec toți. Este important ca membrii familiei să nu reprime stresul sau să-și înăbușe simțămintele, deoarece asta înrăutățește lucrurile. Angajați-vă să fiți mai permisivi și liberi în opinii unii cu ceilalți și, dacă cineva este nervos, gata să plesnească, să nu luați asta personal. În special explicați asta copiilor, deoarece, de obicei, nu pot înțelege profunzimea celor experimentate de adulți. Este important să fim cât de pozitivi putem în jurul copiilor și să-i reasigurăm că deși acum vremurile sunt grele, putem să rezolvăm cu timpul.

## **13. Nu vă învinuiți pe voi înșivă.**

A vă învinui pe voi înșivă de efectele crizei nu este benefic și doar crește stresul. Nu vă ajută să reluați gândurile despre toate lucrurile pe care ați fi putut să le faceți pentru a preveni situația voastră. Toți am fost prinși pe picior greșit de evenimente și schimbări neașteptate, așa că fiți blânzi cu voi înșivă. A trece mai departe este mai ușor dacă nu cărați bagajele vinei referitoare la ceea ce ați fi putut face, sau ați fi trebuit să faceți.

## **14. Scrieți-vă o scrisoare din inimă.**

**(Fie ca scrisoarea să fie o recunoaștere a situației în care vă aflați și o afirmare a angajamentului vostru de a merge mai departe în viața voastră.)**

**Puteți folosi următoarea scrisoare ca ghid, în timp ce introduceți mental schimbările ce se potrivesc situației voastre.**

*(Vorbiți-vă din inimă când faceți asta.)*

Am motive întemeiate să simt stres, furie și durere. Cine nu ar face asta în

situația mea? Sunt conștient de creșterea stresului meu personal, datorită anxietății de a încerca să iau decizii de supraviețuire pentru mine și familia mea; adorm greu și când o fac, somnul nu este suficient de profund pentru a-mi restaura energia; trebuie să trec prin urcușuri și coborâșuri ce proiectează doar un viitor fără speranță; să mă tem de pierderea slujbei, de presiunea ratelor, de pensiile mici, etc (*Făceți-vă propria listă care se potrivește situației voastre.*)

Sunt conștient că dacă nu cobor din acest tren expres al stresului, asta ar putea să-mi afecteze sănătatea, indiferent de motivele mele, chiar dacă sunt bune. Nu sunt o persoană rea pentru că experimentez aceste emoții, în ultima vreme. Am nevoie de ceva timp ca să experimentez furia, mâhnirea și disperarea, deoarece m-au ajutat să eliberez o parte din durere, deși nu toată. Totuși, acum, încep să simt că, pentru binele sănătății mele, al familiei mele și al viitorului meu, este momentul să-mi restabilesc stăpânirea de sine și să merg mai departe. Chiar dacă acum nu pot încă să șterg complet anxietatea referitoare la viitor, îmi dau seama că, cu timpul, cu pași mici, pot să depășesc o problemă mare.

În trecut, au existat momente când a trebuit să mă conectez cu o tărie mai profundă, să mă ridic din situații dure și să merg mai departe. Pot să fac asta din nou. Voi practica eliberarea de pierderile care nu le pot schimba, și mă angrenez în schimbările care vor face prezentul și viitorul mai bune. Aștept cu nerăbdare să-i ajut pe alții cu acest lucru și să fiu mai deschis la ajutorul dat de alții. Voi practica zilnic, ascultând simțămintele din inima mea pentru a discerne pașii mei, în timp ce mă asigur că cel puțin voi mișca piciorul atunci când va veni momentul să pășesc mai departe. Acum, pot să fac față la ceea ce e nevoie să fie făcut. Am nevoie doar să ajung adânc în inima mea, să mă reconectez cu puterea mea interioară și să dobândesc un punct de vedere mai echilibrat. M-am întors.

*(P.S. Din inimă, spunți minții să vi se alăture în înfăptuirea acestei schimbări radicale. Dacă mintea voastră șovăie și rezistă uneori, să știți că atunci când angajamentul inimii este suficient de puternic, în cele din urmă, mintea „i se va alătura“.)*

În încheiere, primele unde de șoc ale decăderii financiare încă reverberează acum. Și apar regulat noi unde de șoc, cu fiecare știre despre concedieri masive, falimente ale companiilor mari, prescrieri de ipoteci și multe altele. Putem ajuta la echilibrarea acestor unde de stres în noi înșine, *lucrând împreună și crescând grija noastră unii față de alți*. Când inima se redeschide, întotdeauna vor crește soluțiile creative, atât la nivel personal cât și colectiv.

Această broșură nu intenționează să fie un pachet complet de lucru cu stresul din aceste vremuri. Există multe alte resurse atât în comunitate cât și pe internet, care ar putea să furnizeze informații și servicii. Lucrul important este să găsiți ceva care vă ajută și apoi să vă angajați în acea direcție.

Dacă orice parte din această broșură vă ajută în orice fel, subliniați-o pentru a o accesa ușor. Recitirea a ceva care vă este de folos în momentele de stres, susține inițiativa și încrederea. Nu vă subestimați capacitatea voastră de tărie interioară și de gestionare a emoțiilor, atunci când vă angajați sincer din toată inima. Puțină practică este un preț mic de plătit pentru accesarea conexiunii la cel din interiorul vostru ce are grijă.

Dați-vă seama că mii de oameni sunt într-o situație similară, în aceste vremuri schimbătoare. Împreună putem toți să trecem prin aceste încercări și să ajutăm să cream o lume care este mai dreaptă și mai echilibrată pentru toți.

*Cu o profundă grijă,*



Doc Childre

#### Despre Doc Childre

Doc Childre este fondatorul Institutului HeartMath, o organizație non profit tip 501 (c3) de cercetare și educare. Timp de mulți ani, activitatea Institutului HeartMath a fost dedicată descoperirii și validării importanței conexiunii dintre inimă și minte în dezvoltarea intuitivă și creșterea personală.

Cercetările institutului referitoare la stres, intuiție și psihologie emoțională au fost publicate în jurnale științifice din acest domeniu și au fost prezentate la numeroase conferințe științifice din întreaga lume. Uneltele dezvoltate de Institutul HeartMath pentru eliberarea de stres și gestionarea emoțiilor, sunt folosite de companii, guvern, armată, spitale, clinici și școli.

Doc Childre este co-autorul următoarelor cărți: *The HeartMath Solution, From Chaos to Coherence, Transforming Stress, Transforming Anxiety, Transforming Anger, Transforming Depression si The HeartMath Approach to managing Hypertension.*

- 
- Dacă doriți să contribuiți cu 1\$ pentru a furniza copii tipărite ale „Kitului de reducere a stresului” pentru oamenii care au nevoie de el, donația dumneavoastră este apreciată. <http://store.heartmath.org/store/Donations/De-Stress-Donation>

- Dacă doriți să primiți informații viitoare legate de eliberarea de stres în aceste momente de schimbare, accesați to <http://www.heartmath.org/signup>

Dacă alegeți, vă rugăm să ne ajutați să distribuim această broșură în aceste vremuri de stres mărit, prin:

—Descărcarea versiunii online a „Kitului de reducere a stresului” la <http://www.heartmath.org/destresskit>, apoi trimiterea lui altor oameni și afișarea lui pe propriul dumneavoastră site.

—Transmiterea „Kitului de reducere a stresului” către alte site-uri și blog-uri.

—Tipărirea unor copii pentru prieteni, familie, asociații și organizații.

- Pentru mai multe resurse despre eliberarea de stres, consultați <http://www.heartmath.org/destress>

Pentru donații prin poștă, trimiteți la :

De-Stress Kit  
Institute of HeartMath  
14700 West Park Ave.  
Boulder Creek, California 95006