

01.04.2019

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile expertului în mindfulness Dana Predu: **Ce faci când te simți indecis și agitat?**

Nicio zi nu seamănă cu cealaltă, totul este în schimbare, iar de cele mai multe ori ne confruntăm cu situații noi care ne scot din zona de confort. Impactul se vede imediat în gânduri și în tot corpul.

În opinia expertului în mindfulness [Dana Predu](#), atunci când vrem să aflăm cum ne simțim, primul lucru este să ne verificăm respirația. “Când restricționezi sau modifici respirația, diminuezi energia vieții. Senzația de agitație și de nehotărâre este însoțită de respirație superficială”, explică Dana Predu, autor al cărții „Minutul de mindfulness”.

Ce poți face în astfel de situații?

Atunci când ne confruntăm cu o perioadă în care ne simțim - fără să ne dăm seama de unde - indeciși sau agitați, putem încerca următoarele metode pentru a modifica respirația.

- 1. Acordă-ți timp pentru a te împrieteni cu respirația.** “Cum este respirația ta? Sacadată sau regulată? Liniștită sau rapidă? Adâncă sau superficială? Ai tendința de a o stopa sau o grăbești? Observând respirația obținem o imagine corectă a momentului în care ne aflăm și astfel putem aduce echilibru în felul în care ne simțim”, explică expertul în mindfulness Dana Predu.
- 2. Este momentul să observi orice diferență.** “Acum ești în zona de bază, în punctul de start, ești prezent și alert. Dacă continui să îți observi respirația, vei obține echilibrul necesar de a merge mai departe cu bucurie - tu cu viața”, spune specialistul.
- 3. Fii unul/una cu respirația.** “Fii prezent cu fiecare respirație, pe întreaga durată. Vei observa și o pauză scurtă între inspirație și expirație. Continuă în ritmul tău!”, ne sfătuiește expertul în mindfulness Dana Predu.

Cum rămânem ancorați în prezent într-o lume haotică?

Există mai multe metode care te ajută să rămâi ancorat în prezent în timp ce îți realizezi obiectivele zilei. O metodă mindfulness, pe care expertul mindfulness Dana Predu o folosește adesea și cu succes la seminariile sale, este metoda “STOP”.

Metoda STOP este o mini meditație care te îndrumă să te concentrezi asupra respirației, a senzațiilor tale, asupra corpului și a experienței momentului prezent.

- 1. S de la STOP.** Oprește tot ce faci! Acordă atenție la tot ce se întâmplă în jurul tău.



- T este pentru a “trimitte aer” în corpul tău.** Inspiră adânc astfel încât să trimiți o cantitate generoasă de aer în plămâni. Respiră adânc. Reglează senzațiile de respirație. Acordă atenție și concentrează-te asupra senzațiilor de respirație chiar acum în acest moment. Scopul este de a fi pe deplin prezent cu călătoria completă a respirației în și din corp.
- O este pentru “observație”.** Observă-ți corpul și emoțiile. Ce senzații simți în cap, umeri, brațe și picioare? Simte ceea ce este prezent în corp. Apoi, lărgeste concentrarea în mediul înconjurător. Ce vezi, miroși, auzi, simți?
- P este pentru “prezență”.** Acum ești în momentul prezent, ești conștient. Continuă ceea ce făceai înainte cu blădețe și cu intenția de a integra conștientizarea momentului prezent.

Dana Predu este trainer, formator și coach de mai mult de 10 ani, timp în care și-a urmat pasiunea și a început să studieze și să finalizeze cursuri acreditate de mindfulness. Începând cu 2016, a susținut sesiuni de mindfulness în diverse organizații pentru studenți, antreprenori și părinți. În ianuarie 2018, a obținut Certificatul Internațional de Mindfulness Coach, a lansat cursurile online de mindfulness pe www.danapredud.com și a creat programele “Trăiește viața acum” și “Mindfulness în viața mea”. În luna martie a acestui an a lansat prima carte de buzunar de mindfulness „Minutul de mindfulness”.

Persoană de contact

Dana Predu

Expert în Mindfulness

Coach, formator și trainer

www.danapredud.com

contact@danapredud.com

0733081464

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication