

25.03.2019

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Explicațiile expertului în mindfulness Dana Predu: **Cum putem diminua gândurile negative din viața noastră?**

**La capitolul gânduri negative toți suntem specialiști și excelăm la acest subiect. Avem tendința de a scoate la suprafață în mod predominant gândurile negative atunci când avem câteva minute de liniște. Când amintirile ne invadează, de multe ori acestea sunt negative.**

În opinia expertului în mindfulness Dana Predu, atunci când gândurile negative ne invadează existența, putem aplica 3 pași simpli astfel încât efectul de tip domino să nu se activeze de la un simplu gând nociv:

1. Observă gândul, observă direcția gândirii. Este un obicei pe care mintea îl tot repetă. Poți să notezi în jurnal tiparul gândirii și gândul respectiv.
2. Nu judeca gândul, nu-l suprima. Doar observă și adu prezența în ceea ce se întâmplă acum.
3. “Provoacă gândul, șirul de gânduri” cu aceste întrebări: “Chiar îmi determină viitorul?, A fost chiar atât de rău sau memoria mă înșală?, Rezolv ceva dacă tot aduc gândurile negative în prezent?”

**Dana Predu: Te îndemn să-ți cultivi abilitatea de a alege un gând în detrimentul altuia. Conștientizează și alege!**

Atunci când partenerul nostru face ceva care de obicei declanșează un răspuns la luptă sau zbor (adică face un comentariu pe care îl percepem ca fiind critic sau jenant, dar nu este înțeles ca atare), putem reacționa mai calm și nu într-un fel care conduce la o luptă inutilă. O tehnică de mindfulness pe care o poți aplica este **focalizarea pe respirație**.

“În timp ce îți observi gândurile declanșate de amigdala, mută atenția pe respirație. De fiecare dată când observi că te blochezi, readuci atenția la respirație și continui să observi până trece. În mindfulness, emoțiile nu sunt greșite sau rele dar dacă reacția nu este adecvată sau utilă situației, atunci este mai bine să o lași să treacă. Încearcă să te concentrezi asupra respirației remarcând din nou locul unde se află mintea. Adu-o cu blândețe și amabilitate în punctul tău de focus. Această tehnică este importantă pentru tine și îți poate aduce multiple **beneficii**. Poți evita și alte situații negative sau distrugătoare care apar din cauza răspunsurilor tale de luptă sau de zbor și **te poate salva** de efectele dăunătoare ale stresului prelungit în organism”, explică expertul în mindfulness Dana Predu.



## Ce faci atunci când ești obosit?

Daca privim un copil mic, identificăm cu ușurință când a intrat într-o stare de oboseală: începe să plângă, se supără cu ușurință, este irascibil, nimeni și nimic nu-i poate face pe plac. Aici intervin părinții, bunicii, educatorii și creează toate condițiile pentru odihnă și reîncărcare cu energie.

“Noi ca adulți am învățat în timp să ne reprimăm sau să temperăm astfel de stări și începem să ne ascundem oboseala. Fie că apelăm la cofeină, la dulciuri, poate la băuturi energizante, încercăm să continuăm task-urile zilnice. Corpul nostru s-ar putea să fie destul de obosit pentru odihnă, dar mintea noastră încă mai funcționează. Ne gândim și ne îngrijorăm de toate lucrurile pe care trebuie să le facem până când se apropie deadline-urile”, declară trainerul Dana Predu.

## Cum reacționezi când ești obosit?

Ascundem noi oboseala față de cei din jurul nostru sau față de noi, dar la fel ca atunci când suntem mici, dispoziția noastră se schimbă. Poate nu mai plângem cu lacrimi de crocodil sau nu ne mai tăvălim în mijlocul magazinului, dar dispoziția se schimbă.

“Oboseala poate avea drept rezultat o capacitate scăzută de compasiune (pentru noi și pentru ceilalți), o judecată proastă, iar atunci când devine foarte rău, avem mai multe șanse de a avea accidente. Și totuși, nu observăm aceste schimbări de dispoziție, le ignorăm și eventual bem cofeină pentru a rămâne treaz, până când ne prăbușim. Am devenit atât de pricepuți să ne ascundem oboseala încât nici nu putem spune când este obligatoriu să ne odihnim. În timp, acest mod de a trăi ne va epuiza. Ne vom pierde în mod inevitabil sentimentul de bucurie și de liniște. Când suntem obosiți, lumea capătă nuanțe negru-gri. Dar, prin încetinirea și atenția acordată, putem începe să observăm din nou frumusețea vieții”, consideră trainerul Dana Predu.

## Ascultă-ți corpul și mintea!

Dacă rămânem alerti la starea de prezență, putem auzi acele semnale subtile din trupurile și mințile noastre care ne spun că este timpul să ne odihnim. De exemplu, pot decide astăzi că doresc să devin mai sănătoasă acordând atenție felului de a mânca, de a diminua obiceiurile nesănătoase sau dependențele pe care le am. **Pot cultiva un echilibru în viața mea prin mindfulness.**

“De multe ori aceste decizii sunt luate în zile în care avem energii joase, dispoziții scăzute sau când primim comentarii negative de la cei apropiați. **Te poți inventa în fiecare zi așa cum îți dorești si ai nevoie.** Găsește resursele necesare pentru a decide ce este bine pentru tine, nu pentru ca așa ți-au spus alții. Spre exemplu, decid să mănânc sănătos nu pentru că mi-a spus prietena mea bună ca ar fi timpul ci pentru că “EU vreau să încep să mănânc mai atent”, “Știu că va fi benefic pentru mine”. De cele mai multe ori, când facem planuri de sănătate dintr-un loc de auto-respingere, ne punem deseori obiective nerealiste pentru noi înșine. Înseamnă că este puțin probabil să le realizăm și chiar mai puțin probabil să ne bucurăm de experiență pe parcursul schimbării”, conchide expertul în mindfulness Dana Predu.

# Dana Predu

Coach • Facilitator • Autor

*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](http://www.danapredud.com) și a creat programele “Trăiește viața acum” și “Mindfulness în viața mea”.*

## **Persoană de contact**

### **Dana Predu**

Expert în Mindfulness

Coach, formator și trainer

[www.danapredud.com](http://www.danapredud.com)

[contact@danapredud.com](mailto:contact@danapredud.com)

0733081464

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

