Reziliență și stare de bine

Prof. consilier, Rodica Cristescu

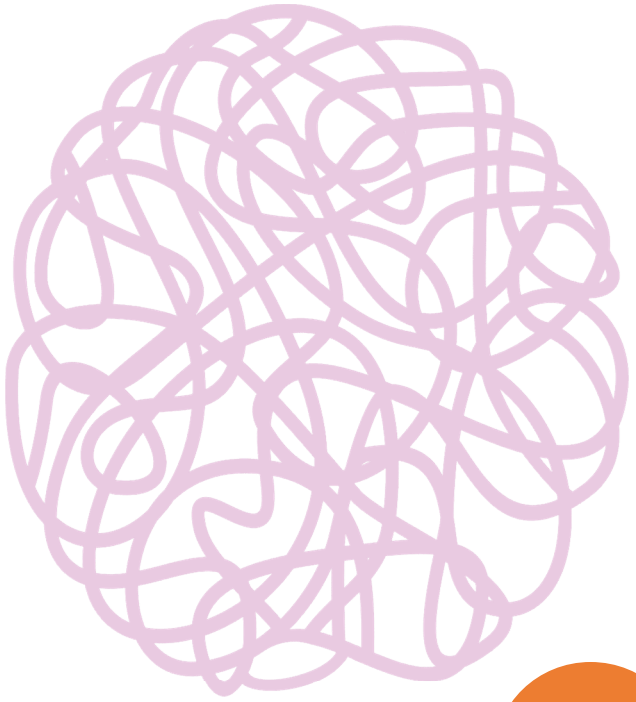
REZILIENȚA

Reziliență înseamnă:

1. Siguranță emoțională și siguranță în relații
2. Să fii bine cu tine și să răspunzi propriilor tale nevoie (ex. somn, mișcare, relaxare)
3. Să fii confortabil cu disconfortul (ex. incertitudinea, eșecul) și să ieși din zona de confort
4. Să fii prezent și să ai o relație sănătoasă cu mintea ta

Siguranța emoțională și siguranța în relații

- Să fim capabili să vorbim despre perspectivele și trăirile noastre. E nevoie de curaj, vulnerabilitate, onestitate, a fi umil și răbdare.
- Emoțiile neexprimate au ca și consecință în primul rând incapacitatea de a-l auzi pe cel din conversație, confuzie și neîncredere în relație.
- Ne putem crea o întreagă poveste despre celălalt, despre intențiile și motivele lui/ale ei, perspectivele, pentru a da sens trăirilor noastre adânci.
- Pentru a deveni abili emoțional este nevoie să exprimăm emoțiile într-un mod non-reactiv. Este un echilibru intern, nu un control.
- Ultima etapă a procesului de siguranță emoțională este dezvoltarea capacității de a le auzi și exprima fără blamare.



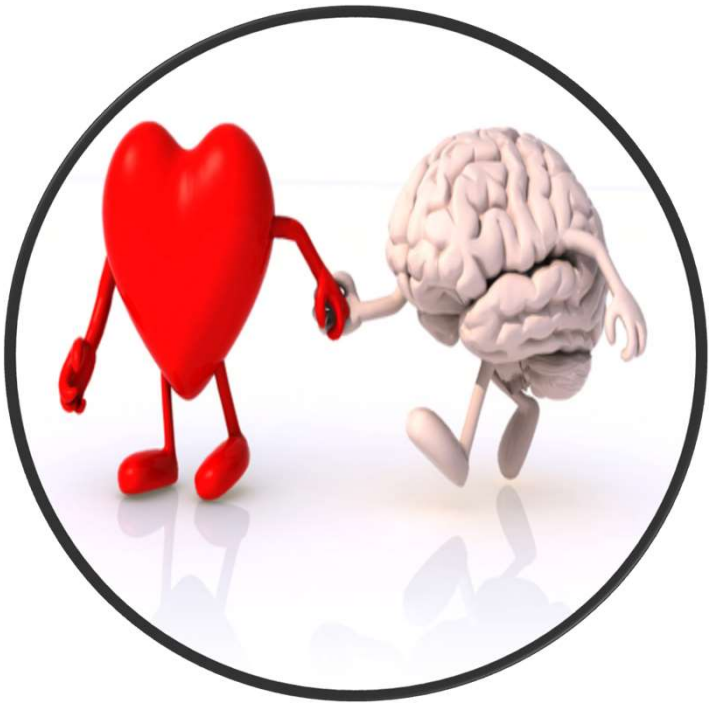
Practică:

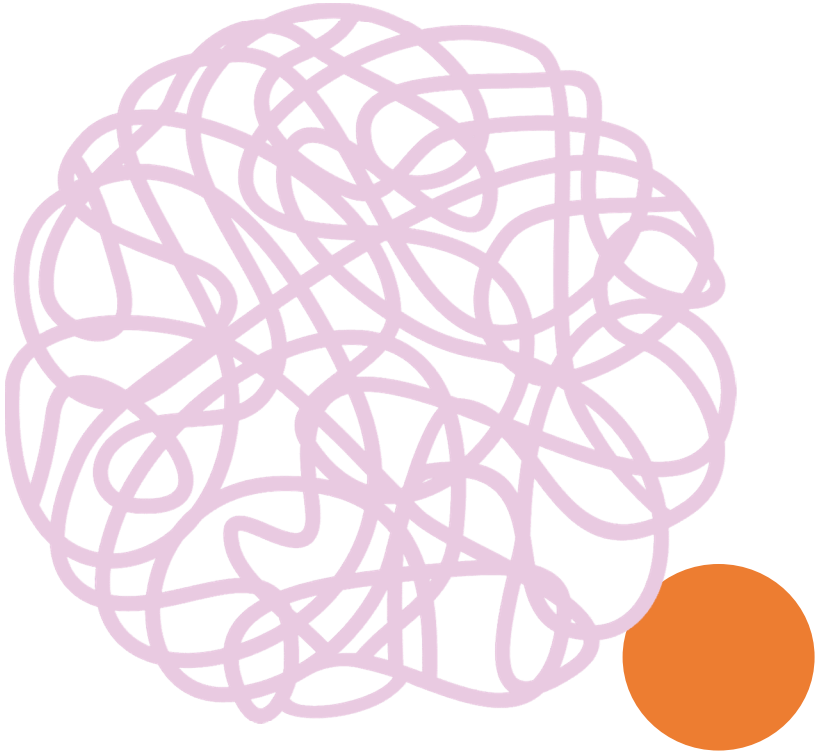
- Gândește-te cum percepi emoțiile, ce înseamnă ele pentru tine și ce ai învățat despre ele.

- Când ne dăm voie să le simțim în corp, vom deveni mai conștienți de propriile emoții. Uneori se exprimă ca un uragan, de neoprit. Fiecare emoție, dacă ești atent este o combinație de senzații ale corpului, amestecate cu gânduri și semnificații, în interconectarea corpului cu mintea și inima.

Să fii bine cu tine și să răspunzi propriilor tale nevoie (ex. somn, mișcare, relaxare)

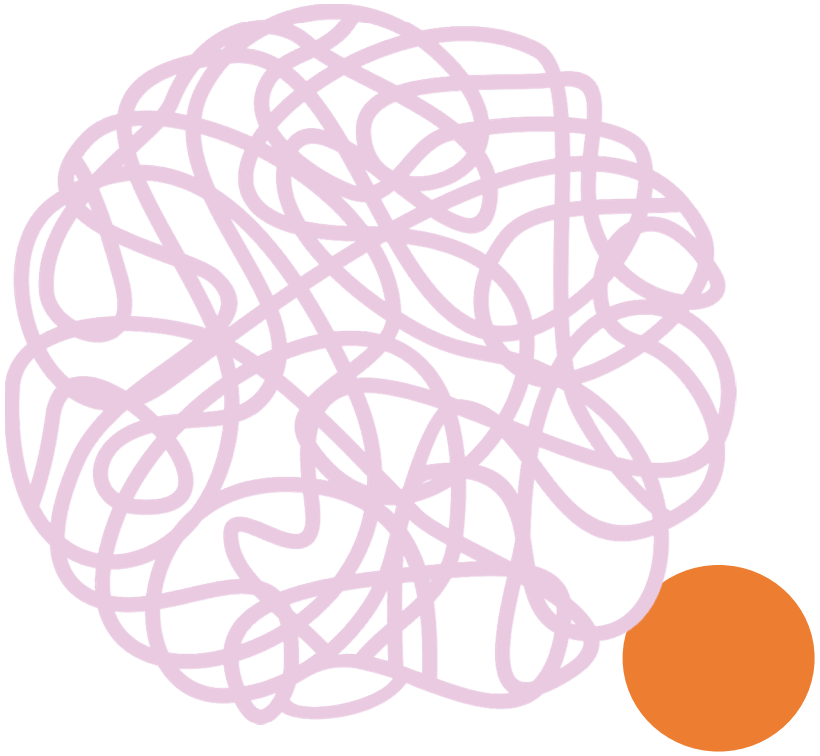
- **Să fii confortabil cu disconfortul (ex. incertitudinea, eșecul) și să ieși din zona de confort**





Mesaje care nu ne ajută! (în situații de criză...anxietate, stres)

- *Totul va fi bine!*
- *Nu ai de ce sa te îngrijorezi!*
- *Hai că poți!*
- *Încetează odată!*
- *Încearcă să nu te mai gândești!*
- *Trebuie să fii pozitiv!*
- *Eu cred în tine!*

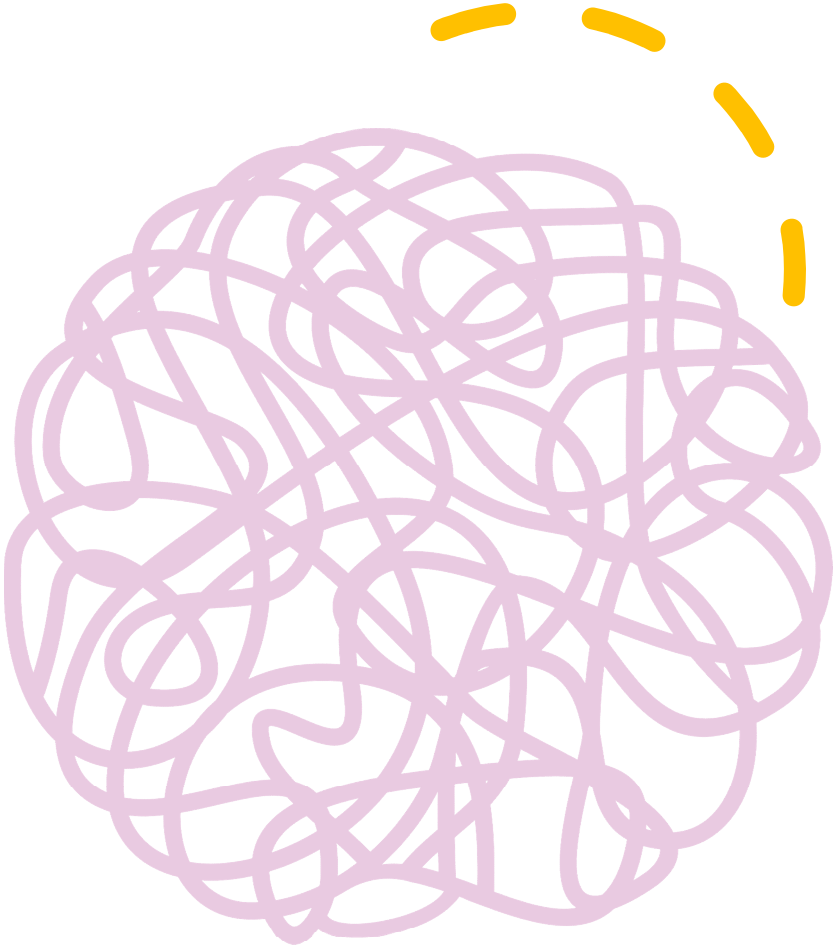


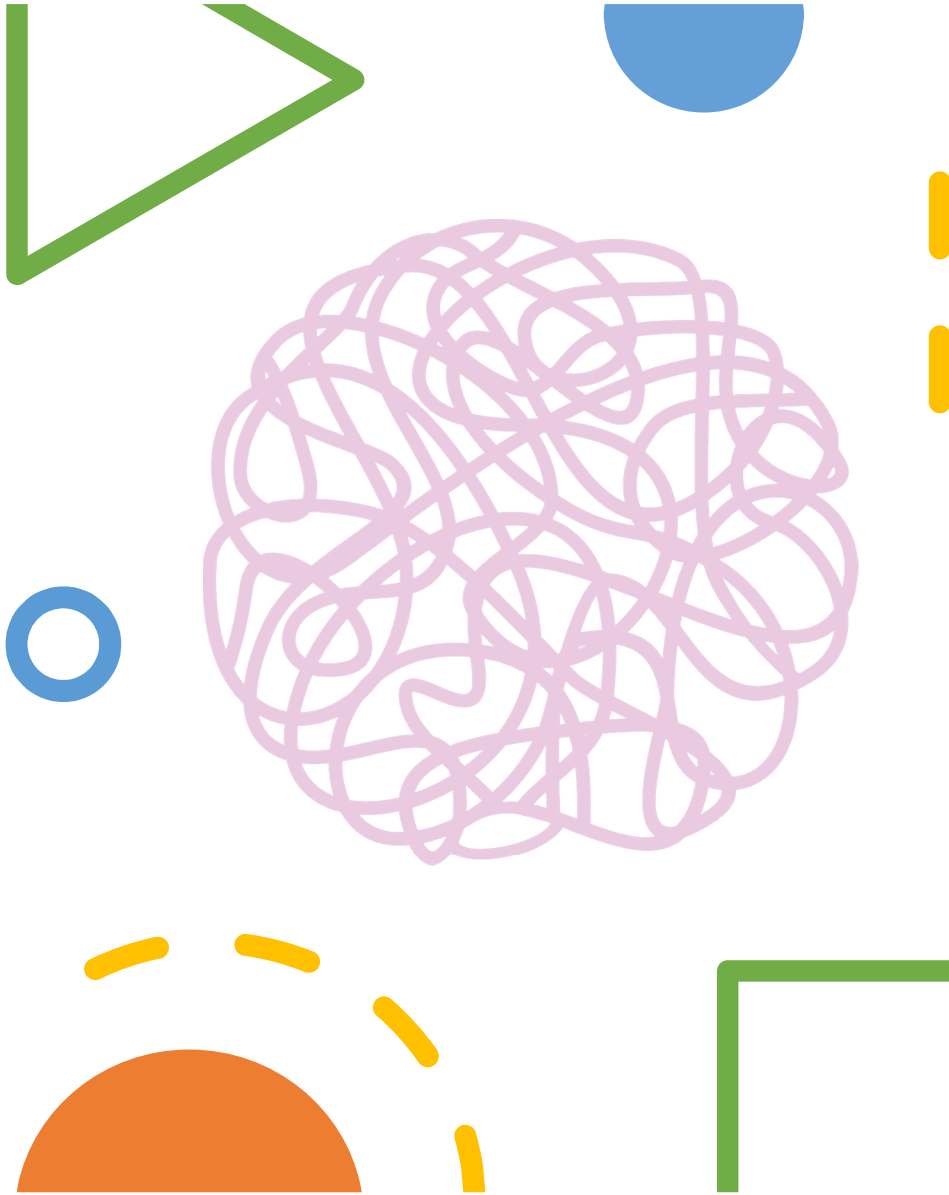
Practică:

- Cum te simți când percepi și simți că ești în siguranță. Cum se simte siguranța, ce se întâmplă în corpul tău, și cum reacționezi, care este comportamentul tău când nu te simți în siguranță.
- Un loc fizic în casă, o canapea, cameră unde vă simțiți în siguranță. Un loc în grădină. Ceva ce să-ți de-a sentimentul de „acasă”. Natura poate fi un loc sigur. Locul sigur să fie acela în care ai grijă de tine și la care ai acces cu ușurință.
- Siguranță emoțională. În relațiile în care ți se respectă confidențialitatea, granițele, alegerile și libertatea.

DE CE VREI SĂ COMUNICI?

Mintea noastră este obișnuită să judece și să controleze. Avem tendința de a evita disconfortul și de a alege familiarul sau plăcutul. Pierdem foarte multă energie căutând plăcerea și rezistând disconfortului, durerii și încercăm să controlăm înafara zonei noastre de influență.



Cum se exprimă siguranța?

- Te poți reconecta cu propriul tău corp
- Respiri profund
- Îți exprimi emoțiile
- Adormi și dormi profund
- Îți exprimi recunoștința și te simți iubit/ă
- Îi observi pe ceilalți și ai abilitatea de a înțelege că au nevoi emoționale diferite. Le dai spațiu.
- Ești autentic/ă.