

IBDIS | We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROTHSCHILD, BABETTE

De la traumă la vindecare. 8 strategii practice pentru redobândirea controlului și a stării de siguranță – Jurnal de lucru / Babette Rothschild,

Vanessa Bear; trad. din lb. engleză: Anacaona Mîndrilă-Sonetto. – București:

Herald, 2023

ISBN 978-630-6550-25-8

I. Bear, Vanessa

II. Mîndrilă-Sonetto, Anacaona (trad.)

159.9

Babette Rothschild and Vanessa Bear

8 Keys to Safe Trauma Recovery Workbook

Copyright © 2023 by Babette Rothschild and Vanessa Bear

W.W. Norton & Company, Inc.

All rights reserved.

**BABETTE ROTHSCHILD
VANESSA BEAR**

DE LA TRAUMĂ LA VINDECARE

**8 STRATEGII PRACTICE PENTRU REDOBÂNDIREA
CONTROLULUI ȘI A STĂRII DE SIGURANȚĂ**

JURNAL DE LUCRU

Traducere de
ANACAONA MÎNDRILĂ-SONETTO

EDITURA  HERALD
București

| | |
|---|-----|
| MULȚUMIRI | 13 |
| INTRODUCERE | 14 |
| STRATEGIA 1: STABILIȚI-VĂ PARCURSUL PRIN MINDFULNESS | 24 |
| Mai întâi, verificați-vă starea | 26 |
| Markerii somatici | 28 |
| Barometrul conștient | 31 |
| Barometrul vostru conștient | 36 |
| Stabiliți-vă parcursul | 39 |
| Plimbatul conștient | 43 |
| Prezența aici și acum, folosind gustul | 47 |
| Prezența aici și acum, folosind mirosul | 48 |
| Prezența aici și acum, folosind văzul | 50 |
| Prezența aici și acum, folosind sunetul | 51 |
| Prezența aici și acum, folosind simțul tactil | 52 |
| STRATEGIA 2: SĂ ÎNCEPEM CU EPILOGUL | 58 |
| Resurse actuale | 62 |
| Identificați-vă curcubeiele și luați-le cu voi | 64 |
| Linia timpului | 67 |
| Epilogul vostru | 73 |
| Am supraviețuit! | 75 |
| Celebrați-vă și onorați-vă supraviețuirea | 77 |
| STRATEGIA 3: REAMINTIREA NU ESTE OBLIGATORIE | 83 |
| Care etapă e cea mai utilă pentru voi în acest moment? | 89 |
| Tipuri de traumă | 92 |
| Pro și contra | 95 |
| Listă de dorințe privind siguranța și stabilitatea | 99 |
| Rutine și ritualuri | 101 |
| Pauze de stabilizare | 104 |
| Amintirea locului de siguranță | 106 |
| Ce înseamnă pentru voi să vă simțiți în siguranță și stabili? | 112 |
| Dați-vă întâlnire cu liniștea | 119 |
| Creșterea concentrării și atenției | 121 |
| Alegerea scaunului potrivit | 123 |

| | |
|--|-----|
| Găsirea stabilității prin echilibru | 127 |
| Tipare creative liniștitoare | 130 |
| Observarea respirației regulate | 131 |
| Folosirea respirației pentru a vă stabiliza | 134 |
| STRATEGIA 4: OPRIȚI FLASHBACKURILE | 140 |
| Intern și extern | 143 |
| Dialogul cu voi înșivă: asta a fost o amintire | 145 |
| Mantra: asta a fost o amintire | 146 |
| Investiți cu putere anumite obiecte | 148 |
| Alte ancore pentru prezent | 148 |
| Fișa cu adevăruri despre prezent | 149 |
| Kitul pentru asigurarea prezenței aici și acum | 151 |
| Granițe protectoare | 153 |
| Desenați-vă granița protectoare | 155 |
| Triggeri de flashbackuri și resurse | 156 |
| Sesizarea tiparelor | 160 |
| Alcătuirea unui plan | 161 |
| Preluați controlul asupra flashbackului | 162 |
| STRATEGIA 5: ÎMPĂCAȚI IERTAREA DE SINE CU RUȘINEA | 171 |
| SECȚIUNEA A - IERTAȚI-VĂ LIMITĂRILE | 171 |
| Reacții ale sistemului nervos autonom | 175 |
| Limitări ce țin de răspunsul la traumă | 177 |
| Limitări suplimentare | 181 |
| „Ar fi trebuit să...”, „aș vrea să fi...”, „aș fi putut să...” | 183 |
| Resurse de tip „voi face...” și „pot să...” | 187 |
| Mantra de iertare a limitărilor | 191 |
| Scrisoare de iertare a limitărilor | 192 |
| SECȚIUNEA B - ÎMPĂRTĂȘIȚI-VĂ RUȘINEA | 194 |
| Care este rostul rușinii? | 195 |
| De unde știți când simțiți rușine? | 199 |
| Eliberați-vă de rușine | 200 |
| Trimiteți rușinea înapoi unde-i e locul | 202 |
| Împărtășiți-vă rușinea pentru a vă conecta sau reconecta cu ceilalți | 207 |

| | |
|---|-----|
| Responsabilizați-vă și tratați-vă cu compasiune | 217 |
| STRATEGIA 6: PAȘI MICI PENTRU PROGRESE MARI | 227 |
| Reducerea la pași mai mici | 232 |
| Obiective ale refacerii | 236 |
| Împărțirea unui obiectiv în pași | 238 |
| Pași gestionabili | 241 |
| Mergeți încet | 241 |
| Pași alternativi | 243 |
| Pași cu susținere | 245 |
| Pledați pentru ritmul vostru | 247 |
| STRATEGIA 7: PUNEȚI-VĂ CORPUL ÎN MIȘCARE | 254 |
| Găsiți-vă activitatea | 258 |
| Pași mici și alternative | 260 |
| Mișcare în natură | 263 |
| Încercați-le | 265 |
| Găsiți-vă un tovarăș pentru mișcare | 266 |
| Instituiți o „contabilitate” | 268 |
| Faceți din mișcare un obicei | 270 |
| Obişnuințe de mișcare prin care faceți economie de timp | 272 |
| Postura | 276 |
| Conectarea cu forța voastră | 280 |
| Creșterea tonusului muscular | 283 |
| Exerciții de echilibru | 286 |
| STRATEGIA 8: SĂ FACEM LIMONADĂ | 294 |
| Ce lucruri prețuiesc eu acum? | 298 |
| Duceți binele mai departe | 310 |
| Cum să ajutați | 313 |
| <i>Kintsugi</i> | 321 |
| Pregătiți sau nu? | 328 |
| Cu pași mici spre limonadă | 333 |
| Evaluați-vă capacitățile de angajament actuale | 335 |
| O încercare de probă | 338 |
| TRIMITERI BIBLIOGRAFICE | 344 |
| INDEX | 347 |

MULȚUMIRI

Vrem în principal să ne mulțumim una celeilalte, Vanessa, lui Babette și reciproc, pentru experiența scrierii acestei cărți împreună, o experiență minunată, fantastică, facilă, caldă, voioasă și cu multe alte atribute similare. Suntem o echipă atât de reușită, încât credem că vom mai scrie una... Fiți pe fază!

Și vrem, desigur, să-i mulțumim, de asemenea, lui Deborah Malmud, minunatul și încurajatorul nostru redactor, precum și tuturor celor de la W.W. Norton, pentru că ne-au însoțit (și sfătuit) pe parcursul acestui proiect, care este totodată prima noastră experiență în calitate de coautoare.

STRATEGIA 1

STABILITI-VĂ PARCURSUL PRIN MINDFULNESS

Luarea deciziilor atinge aproape toate aspectele vieții de zi cu zi. Alegeți ora la care vă treziți, cu ce vă îmbrăcați, ce mâncați; vă alegeți prietenii, partenerul sau partenera, serviciul, locuința și așa mai departe. Desigur, unele decizii sunt simple, în timp ce altele presupun diferite grade de complexitate. Poate ați descoperit deja, alături de mulți alți oameni care au suferit traume, că vă e greu să luați anumite decizii, uneori chiar dintre cele care par a fi simple. Fiind mai bine pregătiți pentru luarea deciziilor, sentimentul autocontrolului în multe aspecte ale vieții voastre va fi mai puternic. Abordarea de tip mindfulness (cu atenție deplină) din acest capitol vă va ajuta, printre altele, să alegeți ce instrumente de vindecare își au locul în kitul vostru unic și, de asemenea, vă va spori siguranța de sine în ce privește alegerea persoanelor care să vă ajute și a căii de vindecare.

Mindfulnessul simplu poate oferi (pe lângă alte lucruri) o bază solidă pentru luarea deciziilor. Vă poate ajuta să luați hotărâri în cunoștință de cauză cu privire la vindecarea voastră, de pildă care terapeut e cel potrivit pentru voi sau care tehnică are cele mai mari șanse de a vă fi benefică. De asemenea, vă poate ajuta să stabiliți când este necesar să adaptați o situație pentru a nu ajunge să vă simțiți copleșiți. Conștientizarea cu atenție deplină are capacitatea de a vă așeza din nou la volanul vieții voastre.

Conceptul de mindfulness și practica acestuia își au originea cu mii de ani în urmă, în tradiții hinduiste și budiste. Se consideră, de asemenea, că are rădăcini în iudaism, creștinism și islamism (Trousselard *et al.*, 2014). Desigur, mindfulnessul n-a existat

strict pe terenul activităților religioase. De fapt, popularitatea sa a crescut constant, de multe decenii, ca practică laică, în lumea întreagă. Cartea de față se va ocupa doar de efectele benefice ale aspectelor funcționale (nereligioase) ale mindfulnessului, raportate la amplificarea conștiinței de sine și la focalizarea asupra a ceea ce se întâmplă în prezent, de la o clipă la alta.

Deși se folosește adesea în meditație, mindfulnessul propriu-zis nu este meditație. Nu vă trebuie antrenament ca să puteți avea atenție deplină, și nici nu este necesar să adevărați la o religie sau la o filosofie. Mindfulnessul este, pur și simplu, practica de a observa ceea ce se petrece în orice moment dat, fără să judecați ceea ce observați. Aceasta include conștientizarea senzațiilor corporale, a lucrurilor din jurul vostru, a stării voastre emoționale, a gândurilor și imaginilor din mintea voastră și așa mai departe.

Vă întrebați ce nu este mindfulnessul? Opusul atenției depline este funcționarea ca pe pilot automat. Spre exemplu, poate vi s-a întâmplat să mergeți undeva cu mașina fără să vă amintiți cu adevărat cum ați ajuns acolo. Sau poate ați luat o masă în timp ce vă uitați la televizor și ați constatat brusc, cu surprindere, că farfuria voastră e goală, dar nu vă amintiți ce gust a avut mâncarea. Funcționarea pe pilot automat poate, de asemenea, să vă împiedice să sesizați senzațiile fizice care vă spun când vă e foame sau când ați mâncat suficient. De asemenea, vă poate diminua capacitatea de a-i evalua pe ceilalți prin recunoașterea expresiilor feței și a altor indicii care v-ar ajuta să identificați siguranța (cum ar fi un zâmbet autentic) sau pericolul (cum ar fi o grimasă amenințătoare).

Spre deosebire de funcționarea pe pilot automat, când sunteți pe deplin conștienți de diferitele combinații ale senzațiilor fizice, lucrurilor care vă înconjoară și gândurilor și imaginilor din mintea voastră, deveniți capabili să vă evaluați situația prezentă și să luați decizii pe cont propriu.

Exercițiile aferente acestei strategii vă vor dezvolta treptat capacitatea de a fi conștienți. Ele vă vor spori abilitatea de a observa ce anume funcționează pentru voi și ce nu. Veți dobândi priceperea de a identifica alimente și activități care vă fac să vă simțiți mai în siguranță și mai liniștiți, și veți pune o temelie a capacității de a lua decizii de toate felurile. Există și exerciții menite să vă ajute să folosiți mindfulnessul ca să vă simțiți pur și simplu mai bine ancorați în momentul prezent, un instrument util pentru oricine simte că e la mila amintirilor din trecut. În plus, abilitățile deprinse în cadrul acestei strategii vă vor ajuta să stabiliți care dintre exercițiile aferente strategiei de față și ale tuturor celorlalte sunt utile pentru a fi păstrate în instrumentarul vostru și pe care vreți să le omiteți cu totul ori să le lăsați deocamdată deoparte.

MAI ÎNTÂI, VERIFICAȚI-VĂ STAREA

În cadrul acestei strategii veți învăța să folosiți un Barometru Conștient pentru a vă evalua reacțiile la diferite opțiuni. Acest lucru vă poate ajuta să luați decizii în mod eficace și să vă cântăriți variantele. Ca să puteți evalua o reacție, mai întâi trebuie să fiți conștienți care este punctul vostru de pornire.

METODĂ

1. Fără să vă mișcați sau să schimbați poziția în care stați acum pe scaun, întinși sau în picioare, luați-vă câteva clipe pentru a observa cum sunteți în acest moment. Vă puteți sesiza starea de spirit, gândurile sau imaginile din minte ori, poate, ceva ce se petrece în corpul vostru.
2. Uitați-vă peste sugestiile din tabelul următor și gândiți-vă care dintre ele se aplică la ceea ce se petrece cu voi în acest moment. Dacă aveți alte trăiri, care nu sunt enumerate, adăugați-le în secțiunea „Alte reacții observabile”.

ÎNDRUMARE SUPLIMENTARĂ: Pentru unii oameni, observarea senzațiilor fizice este neplăcută sau le poate activa trauma. Acest exercițiu, la fel ca toate celelalte din cartea de față, nu urmărește să vă copleșească sau să vă sporească disconfortul. Dacă simțiți o reacție neplăcută ori vă simțiți mai rău când observați vreuna dintre aceste senzații, opriți-vă.

În acest moment, observ:

| | | | | | |
|--|--------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|
| Senzații fizice | Strângere în piept | Abdomen moale | Coloană destinsă | Bătăie mai rapidă a inimii | Foială |
| | Rigiditate | Amorțeală | Ochi destinși | Oftat | Ținerea respirației |
| | Mușchi destinși | Picioare reci | Bătăie regulată a inimii | Durere fizică | Transpirație |
| Gânduri, poezii, zicăle, analogii, cântece | Nu pot să... | Îmi place mult... | Detest... | Asta îmi amintește de... | Mi-aș fi dorit ca... |
| | Nu-mi place... | Mă bucur că e... | Prefer... | Nu înțeleg... | Am nevoie să... |
| | Mai târziu voi... | | | | |
| Stări emoționale | Furios/furioasă | Vesel(ă) | Țâfnos/țâfnosă | Frustrat(ă) | Entuziasmat(ă) |
| | Energi-zat(ă) | Liniștit(ă) | Stânjenit(ă) | Somnoros/somnoroasă | Trist(ă) |
| | Scârbit(ă) | Retras(ă) în mine | Revoltat(ă) | Neliniștit(ă) | Agitat(ă) |
| | Speriat(ă) | Stare de tihnă și confort | Confuz(ă) | Mulțumit(ă) | |
| | | | | | |

IBRIS | We know
books

Imaginile din minte: amintiri de mirosuri, gusturi, sunete, priveliști, impulsuri interne

Desenați sau descrieți eventualele imagini prezente în acest moment în mintea voastră.

Alte reacții
sesizabile

MARKERII SOMATICI

Teoria markerilor somatici, elaborată de Antonio Damasio (Damasio, 1994), avansează ipoteza că experiențele noastre de viață lasă în corp reacții sau markeri. Spre exemplu, dacă simte miros de gogoși, Vanessa constată cum i se schimbă expresia feței, colțurile buzelor se ridică, observă o senzație caldă în burtă și dispoziția ei se schimbă într-una de bucurie. Mirosul de gogoși îi amintește Vanesei de zilele lungi de vară, petrecute în copilărie, explorând micul golf cu plajă de nisip unde mergea în vacanțe. Mirosul delicios de gogoși de la cafe-neaua din apropiere ajungea până pe plajă. Acele amintiri au întipărit o reacție la respectivele experiențe în corpul și în stările ei emoționale.

Conștientizarea acestor reacții emoționale și somatice este un mecanism implicit pentru luarea deciziilor. Cu toții creăm în permanență markeri somatici, de obicei inconștient. Ei stau la baza tuturor deciziilor noastre, fie că știm, fie că nu. Tocmai de

aceea se poate întâmpla uneori să simțiți atracție sau aversiune față de un lucru fără a înțelege neapărat (sau poate chiar fără a vă gândi) de ce. Mai jos sunt câteva modalități de a vă aduce în câmpul conștiinței markerii somatici, astfel încât să-i puteți folosi când și cum vreți, în avantajul vostru.

METODĂ

Exercițiul 1

1. Alegeți o mâncare preferată.
2. Amintiți-vă de o ocazie anterioară în care ați mâncat acea mâncare.
3. Vedeti dacă vă puteți aminti mirosul, textura, gustul acelei mâncări.
4. Comparați-vă amintirea a ceea ce ați simțit în timp ce mâncați acea mâncare cu ceea ce simțiți *acum*, amintindu-vă. Ce senzație aveți în stomac? Simțiți vreo emoție? Salivați sau vi se schimbă expresia feței? Reacțiile pe care le aveți acum, în timp ce vă amintiți, sunt markeri somatici conectați, pentru voi, cu acea mâncare.
5. Notați eventualele reacții fizice sau emoționale la această amintire plăcută.

Exercițiul 2

1. Amintiți-vă un loc, o persoană sau un animal care vă sunt dragi. Pentru acest exercițiu asigurați-vă că alegeți o amintire *plăcută*, care să nu fie legată de doliu sau traumă.
2. Dezvoltați în minte „imaginea” locului, persoanei sau animalului, astfel încât să vă amintiți detalii.

Dacă e vorba despre un loc preferat, ce vă amintiți că auzeați aflându-vă acolo? Ce vă amintiți că vedeți? Ce mirosuri simțeați? Ce făceați?

Dacă ați ales o persoană preferată, ce vă amintiți despre înfățișarea sa? Care era expresia tipică a feței

LIBRIS | We know books

sale și limbajul tipic al corpului? Există vreo activitate pe care vă amintiți că o făcea persoana?

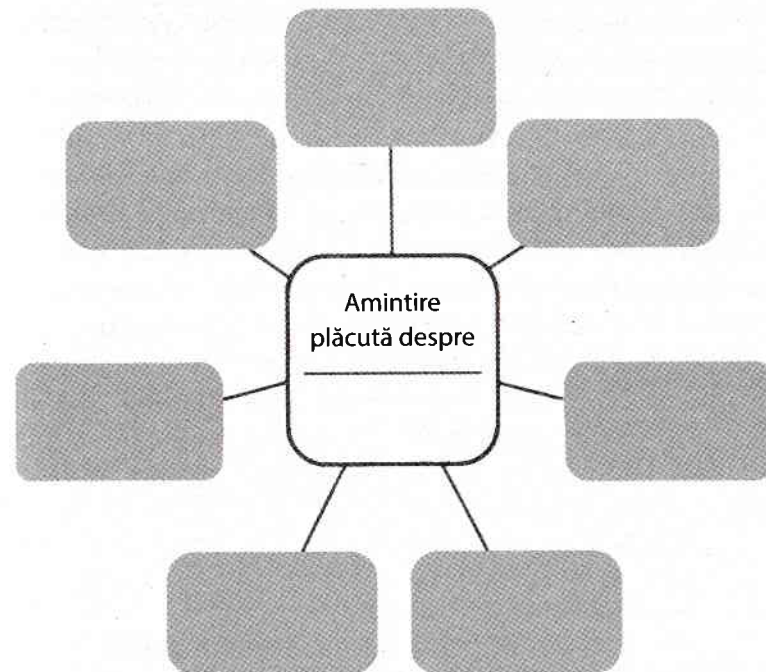
Dacă ați ales un animal, ce vă amintiți despre felul în care se mișca? Ce vă amintiți despre înfățișarea sa? Dacă vă amintiți că-l atingeți, ce simțeați făcând asta?

3. Evocând această amintire, observați dacă aveți vreo reacție *acum, în prezent*. Observați vreo schimbare a temperaturii la nivelul feței sau al altor părți ale corpului? Vi se schimbă tonusul muscular? Apar senzații la nivelul abdomenului sau schimbări ale bătăilor inimii ori ale respirației? Conștientizați vreo schimbare a stării emoționale sau de dispoziție? Acele reacții pe care le aveți în timp ce vă amintiți sunt markerii somatici corelați pentru voi cu acea persoană, acel loc sau acel animal.
4. Notați pe fișă eventualele reacții fizice sau emoționale la această amintire plăcută.

ÎNDRUMARE SUPLIMENTARĂ: Nu toată lumea va avea în minte o imagine a mâncării sau persoanei, locului sau animalului. Fiecare om își trăiește altfel amintirile. În cazul în care aveți dificultăți, v-ar putea ajuta să priviți o fotografie, dacă aveți una.

AVERTISMENT: Dacă observați că vă simțiți mai puțin liniștiți sau aveți o reacție neplăcută la amintirea pe care o alegeți, poate nu e cea potrivită pentru voi în acest moment. Nicio grijă, puteți să alegeți alta sau să așteptați și să încercați altă dată.

Reacțiile fizice și emoționale vor fi personale, individuale. Nu vă așteptați să umpleți toate casetele figurii de mai jos sau, dimpotrivă, e posibil să aveți mai multe răspunsuri decât spațiile disponibile. Nu există răspunsuri greșite la acest exercițiu sau la vreun altul.



BAROMETRUL CONȘTIENT

BUCLE DE AUR, MODELUL NOSTRU DE BAROMETRU

Probabil că știți povestea cu Bucle de Aur și cei trei urși, dar iată aici un rezumat: Mergând pe o potecă prin pădure, Bucle de Aur a întâlnit o casă cu ușa deschisă. Când a intrat, a găsit pe masă trei castroane cu terci de ovăz. L-a gustat pe primul și i s-a părut prea fierbinte, al doilea, prea rece, iar al treilea, numai bun. A mâncat tot terciul din al treilea castron. Apoi s-a dus să se așeze. Primul scaun pe care l-a încercat era prea mare, al doilea, prea mic, al treilea, numai bun. Pe urmă a urcat la etaj ca să găsească un pat în care să se odihnească. Primul pat era prea tare, al doilea, prea moale, al treilea, numai bun.

În poveste, Bucle de Aur e găsită de cei trei urși care trăiau în casa respectivă, dormind în al treilea pat. Pentru voi, ideea importantă e cât de bine se pricepea Bucle de Aur să observe ceea ce e „numai bun” pentru ea.

Faptul că sunteți atenți la felul în care reacționați la un lucru (markeri somatici, alături de alte tipuri de reacții) vă ajută să identificați dacă acel lucru are un efect pozitiv sau negativ asupra voastră. Exersând, capacitatea voastră de conștientizare poate fi modelată într-un instrument personal, un *Barometru Conștient*. Reacțiile de care sunteți cel mai mult conștienți se vor încadra într-una sau mai multe dintre următoarele categorii: senzații fizice (markeri somatici), imagini în minte (amintiri sub formă de tablouri vizuale sau amintiri de mirosuri, sunete și așa mai departe), dispoziție (stări emoționale) și gânduri (aici se încadrează tot ce conține cuvinte: o melodie, o poezie, o analogie, o afirmație și altele). Pentru a vă folosi optim propriul *Barometru Conștient*, observați-vă pur și simplu reacțiile; nu încercați să schimbați sau să ajustați felul în care reacționați.

Nadifa a lucrat la crearea propriului Barometru Conștient. A început cu alegeri inofensive, ca în exercițiul de mai jos. Drept cele mai de încredere Barometre Conștiente, a identificat senzațiile fizice de la nivelul pieptului și gâtului. A observat că, atunci când un lucru era neplăcut pentru ea, simțea fierbințeală în zona gâtului și constricție în piept. Când un lucru era plăcut, a observat că pieptul și gâtul ei erau relaxate și aveau o temperatură normală.

Când prietena ei a invitat-o într-o călătorie pentru a merge la cumpărături, Nadifa s-a neliniștit la gândul că s-ar putea simți copleșită, cum i se întâmpla adesea în situațiile de acel gen, dar își dorea foarte mult să meargă la cumpărături cu prietena ei. Ca urmare, înainte de a pleca, s-a pregătit gășind online imagini ale magazinelor pe care era posibil să le viziteze. Uitându-se la fotografiile online ale mallului, a simțit fierbințeală și constricție în zona pieptului, ceea ce i-a sugerat că e posibil ca mallul să nu fie cel mai

indicat loc de vizitat în acel moment. Când însă a privi fotografii cu buticul pe care prietena ei își dorea cel mai mult să-l viziteze, Nadifa și-a simțit pieptul destins și fierbințeala în zona gâtului n-a apărut. În cele din urmă, ea și prietena ei au vizitat cu succes buticul, și nu mallul. Folosindu-și Barometrul Conștient înaintea ieșirii, Nadifa a putut să-și evalueze opțiunile și să ia o decizie în cunoștință de cauză cu privire la locul cel mai indicat pentru ieșirea la cumpărături cu prietena ei.

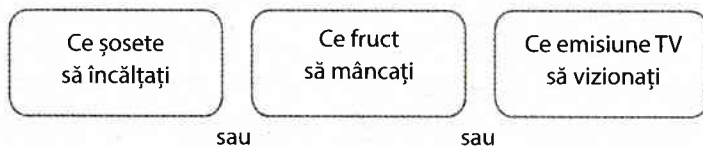
Jeffrey își scotea din minți soția când mergeau la restaurant, pentru că niciodată nu reușea să se decidă ce să comande. Alegea un preparat, apoi îl chema pe chelner înapoi ca să aleagă altceva. De multe ori îl treceau respirații reci. Atât lui, cât și soției le era groază să mănânce împreună în oraș. În cele din urmă însă, Jeffrey a reușit să-și schimbe indecizia la restaurant. Acasă, a făcut pe tot parcursul zilei exerciții de a alege conștient diferite alimente: portocală sau măr, cereale sau ouă, cafea sau ceai și așa mai departe. A avut nevoie de mai multe zile, dar în cele din urmă și-a dat seama că se poate baza pe trei barometre: (1) dacă respirația sa devine mai accelerată sau mai rară, (2) dacă observă o schimbare subtilă a stării de dispoziție (spre bucurie sau tristețe) și (3) adesea, ascultând, auzea un „nu” sau un „da” clar în minte. Și-a testat barometrele în vederea viitorului, mergând de unul singur într-o cafenea și uneori într-un fast-food la prânz. Când s-a simțit pregătit, și-a invitat soția la o cină la restaurant. Soția lui știa ce exersase și, ca urmare, a tăcut cât el a examinat meniul. Jeffrey și-a folosit Barometrul Conștient și a reușit să se decidă din prima ce vrea să mănânce, fără regrete. La fel s-a întâmplat și cu desertul.

Experiența Nadifei și cea a lui Jeffrey sunt doar două exemple de utilizare cu succes a Barometrului Conștient. Observați că amândoi au exersat și și-au pregătit barometrele înainte de a încerca să se bazeze pe ele. Așadar, aveți grijă să vă alocați timp pentru identificarea și dezvoltarea propriilor Barometre Conștiente. La fel ca ei, încercați să folosiți diferite barometre

pentru alegeri inofensive, adică alegeri ce presupun stres foarte puțin sau deloc, ca să identificați care barometre vă oferă informațiile cele mai stabile și mai demne de încredere. Perfecționarea capacității de conștientizare prin alegeri mai puțin însemnate vă va ajuta ca, ulterior, să fiți siguri pe voi abordând deciziile mai dificile. Alegeți una dintre categoriile de mai jos sau altceva inofensiv pentru a face o alegere și lăsați-vă vocea interioară de Bucle de Aur să se facă auzită.

METODĂ

1. Folosiți două variante între care să alegeți. De exemplu, un măr și o banană sau șosete cu dungi și uni, sau o emisiune TV și alta.



2. Folosind tabelul de mai jos, alegeți (câte) unul dintre barometre pentru a-l exersa. Puteți utiliza aceleași opțiuni pentru fiecare barometru, dar aveți grijă să exersați diferite barometre în momente diferite. Se poate să resimțiți ceva ce nu se regăsește deloc în tabel; e imposibil să fie enumerate aici toate reacțiile probabile pe care le-ați putea observa. Acestea sunt doar sugestii, și nu ceea ce ar trebui să se întâmple.
3. Concentrați-vă pe una dintre variantele de mai sus (de ex., șosete cu dungi) și notați-vă reacțiile.

Există exemple pentru fiecare categorie și spațiu în care să vă notați propriile trăiri.

Apoi concentrați-vă pe cealaltă variantă (de ex., șosete uni) și notați-vă reacțiile la ea.

Dacă alegerea vizează un obiect sau un aliment, și nu o activitate, ați putea dori să vă folosiți ca ajutor simțurile: miroșiți-l, pipăiți-l.

4. Observați care dintre cele două variante v-a dat cele mai plăcute și cele mai puțin plăcute reacții.
5. Apoi faceți alegerea, pe baza reacției celei mai plăcute, și vedeți dacă ea determină reacția la care v-ați așteptat. De exemplu, dacă alegeți un măr, mușcați din el și vedeți dacă gustul lui e atât de bun pe cât v-a sugerat barometrul. Dacă vreți, puteți să gustați și banana, ca să vedeți dacă ea ar fi fost într-adevăr alegerea greșită.
6. După ce ați făcut mai multe încercări ale acestui proces, reflectați de la care barometru sau barometre ați primit cele mai de încredere informații. Ele vor fi Barometrele Conștientie pe care le puteți folosi pe viitor.
7. Puteți să reveniți la acest exercițiu în viitor, o dată sau de mai multe ori, ca să verificați dacă barometrele voastre au rămas aceleași ori s-au schimbat. Sau ați putea descoperi că anumite barometre funcționează pentru anumite tipuri de alegeri, astfel că treceți de la unul la altul, în funcție de sarcină.



| | VARIANTA 1 | | VARIANTA 2 | | |
|-----------------|--------------------|---------------|--------------------------|----------------------------|---------------------|
| Senzații fizice | Strângere în piept | Abdomen moale | Coloană destinsă | Bătaie mai rapidă a inimii | Foială |
| | Rigiditate | Amorțeală | Ochi destinși | Oftat | Ținerea respirației |
| | Mușchi destinși | Picioare reci | Bătaie regulată a inimii | Durere fizică | Transpirație |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|----------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------|
| Gânduri, poezii, zicale, analogii, cântece | Nu pot să... | Îmi place mult... | Detest... | Asta îmi amintește de... | Mi-aș fi dorit ca... |
| | Nu-mi place... | Mă bucur că e... | Prefer... | Nu înțeleg... | Am nevoie să... |
| | Mai târziu voi... | | | | |
| Stări emoționale | Furios/ furioasă | Vesel(ă) | Țăfnos/ țăfnoasă | Frustrat(ă) | Entuziasmat(ă) |
| | Energizat(ă) | Liniștit(ă) | Stânjenit(ă) | Somnoros/ somnoroasă | Trist(ă) |
| | Scârbit(ă) | Retras(ă) în mine | Revoltat(ă) | Neliniștit(ă) | Agitat(ă) |
| | Speriat(ă) | Stare de tihnă și confort | Confuz(ă) | Mulțumit(ă) | |

Imaginile
din minte:
amintiri de
mirosuri,
gusturi,
sunete,
priveliști,
impulsuri
interne

VARIANTA 1

Desenați sau descrieți **orice** imagini care vă vin în minte când vă concentrați atenția asupra acestei variante.

VARIANTA 2

Desenați sau descrieți **orice** imagini care vă vin în minte când vă concentrați atenția asupra acestei variante.

Alte reacții
sesizabile

METODĂ

1. Uitându-vă peste ultimele două exerciții, alegeți reacția sau reacțiile care v-au oferit informațiile cele mai demne de încredere.
2. În săptămâna următoare folosiți acele barometre pentru a vă observa reacțiile la alegeri neînsemnate pe care le faceți, cum ar fi ce cămașă să îmbrăcați sau ce să mâncați la cină.
3. Consemnați deciziile pe care le-ați luat folosind Barometrul Conștient și dacă el v-a oferit sau nu indicii demne de încredere. Se poate ca diferite Barometre Conștiente să funcționeze mai bine cu tipuri de decizii diferite. Spre exemplu, ați putea constata că o senzație fizică este cea mai demnă de încredere în privința alegerilor alimentare sau o schimbare a dispoziției e un barometru mai demn de încredere în alegerile referitoare la oameni.
4. Consemnați cât de demn de încredere este fiecare barometru. Ați putea observa că unul e mai demn de încredere decât altul sau ați putea observa o reacție pe care n-ați trecut-o pe listă.

ÎNDRUMARE SUPLIMENTARĂ: Folosiți exercițiul „Mai întâi, verificați-vă starea”, de la începutul acestei strategii, înainte de a lua decizia, astfel încât să puteți observa mai ușor reacția propriu-zisă la decizia în sine. Spre exemplu, dacă Nadifa ar fi simțit deja fierbințeală în zona gâtului înainte să facă alegerea, ar fi fost greu să evalueze eficacitatea Barometrului său Conștient. Observarea prealabilă a senzației la nivelul gâtului i-a permis să stabilească dacă privirea imaginii magazinului a provocat sau nu o schimbare.

BAROMETRUL VOSTRU CONȘTIENT

Cu cât exersați mai mult folosirea și observarea Barometrului Conștient, cu atât veți deveni mai pricepuți.