



Your 10-minute Wellness Journal
Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2024

Copyright © 2024 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu
Tehnoredactare: Anca Șerbu
Design copertă: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Thackray, Gill

Obține starea de bine în 10 minute pe zi: exerciții simple pentru a-ți reconecta mintea, corpul și sufletul / Gill Thackray; il. de Lee Foster-Wilson ; trad. din lb. engleză de Iuliana Leonti. - București: For You, 2025

ISBN 978-606-639-749-0

I. Foster-Wilson, Lee (il.)

II. Leonti, Iuliana (trad.)

159.9



Gill Thackray

Obține starea de bine în 10 minute pe zi



*Exerciții simple pentru a-ți reconecta
mintea, corpul și sufletul*

Ilustrații de Lee Foster-Wilson

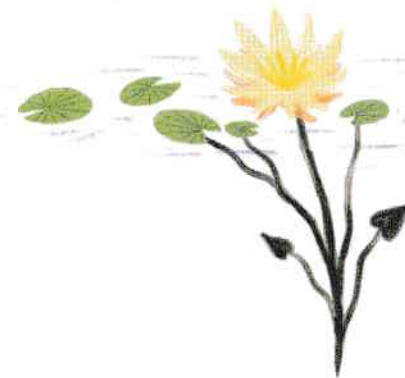
Traducere din limba engleză de
Iuliana Leonti

Meditația conștientă

Când te simți stresat, anxios sau la un pas de coplesire, concentrarea asupra respirației este una dintre cele mai rapide modalități de a te echilibra. Există un număr tot mai mare de cercetări care sugerează că meditația conștientă reduce stresul, depresia și anxietatea.

Meditația te va elibera din strânsoarea emoțiilor negative, permițându-ți să-ți recapeți puterea, să-ți păstrezi relaxarea și calmul și să fii pregătit pentru ceea ce îți aduce viața.

1. Așază-te sau întinde-te într-o poziție confortabilă. Închide ochii sau lasă-i deschiși, în funcție de cum te simți mai confortabil.
2. Începe prin a respira adânc de 3 ori, inspirând și expirând. La fiecare expirație, încearcă să te relaxezi ceva mai mult de fiecare dată.
3. Conștientizează-ți senzațiile din timpul fiecărei respirații. Ce observi în timp ce inspiri?



4. Întreabă-te: „Ce este aici pentru mine chiar acum?” Observă dacă poți să aduci o atitudine de curiozitate în fiecare respirație, acceptând tot ceea ce observi fără a judeca ca fiind bun sau rău.

5. Când îți dai seama că mintea îți răătăcește, cum sigur se va întâmpla, observă această tendință și readu-ți atenția asupra respirației. Dacă se întâmplă iar, este perfect normal.

6. Continuă până când trec 10 minute.

Cum mă simt după aceea:





Cultivarea recunoștinței

În unele zile pozitivitatea se simte ca o sarcină demnă de Sisif. Provocări neinvitate ne fac să ne simțim fragili.

În astfel de momente, concentrarea asupra lucrurilor pentru care suntem recunoscători ne schimbă peisajul interior. Cercetători de la Universitatea Penn au descoperit că simplul act de cultivare a recunoștinței îți schimbă procesele neuronale, reducând emoțiile toxice, stresul, anxietatea și depresia.

Dr. Robert Emmons, de la Universitatea din California, ne prezintă 3 pași către recunoștință. La sfârșitul fiecărei zile, folosește acești pași pentru a reflecta asupra lucrurilor pentru care ești recunoscător.

Pasul 1: Recunoașterea. Simt recunoștință pentru:

1. _____

2. _____

3. _____

Pasul 2: Acceptarea. Lucrurile bune din viața mea sunt:

1. _____

2. _____

3. _____

Pasul 3: Aprecierea. Îmi extind recunoștința către mine pentru:


1. _____

2. _____

3. _____



Crește-ți încrederea



Dezvoltarea încrederii în sine este o superputere a stării de bine! Cercetători de la Universitatea din Dundee au descoperit o legătură esențială între încrederea în sine și sănătatea mentală. Dezvoltarea încrederii în sine este un proces puternic care ne ajută să construim povești pozitive despre noi înșine și despre lume.


Stabilirea unor obiective simple și monitorizarea progreselor pe parcurs reprezintă un instrument eficient de consolidare a încrederii în sine. Când începi să crezi în tine, aspirațiile tale încep să se extindă. Te vei trezi ieșind din umbră, definind scopuri mai ambițioase și interacționând cu lumea într-un mod mai plin de speranță.

Trei lucruri pozitive despre mine:

1. _____

2. _____

3. _____



Obiectivele pe care le stabilesc pentru luna următoare sunt:

1. _____

2. _____

3. _____

Dezvolt un discurs interior pozitiv în legătură cu obiectivele mele prin:

1. _____

2. _____

3. _____



Arta *kintsugi*

Kintsugi, care înseamnă „îmbinări de aur”, este o formă de artă japoneză veche de secole. Ea constă în a repara vase de ceramică crăpate, defecte, deteriorate cu un lac amestecat cu pulbere de aur, argint sau platină. În loc să fie diminuate de imperfecțiunile lor, aceste opere de artă sunt foarte apreciate, întruchipând filosofia *mottainai*, sentimentul de regret față de risipă.

Conceptul de *kintsugi* poate fi extins și la provocările vieții: experiențele negative nu trebuie irosite, deoarece ne ajută să învățăm. Îmbrățișarea și reîncadrarea experiențelor amare este o strategie eficientă în trusa de prim ajutor pentru stare de bine. Aceste experiențe care ne-au testat puterile ne ajută să creăm ceva nou și să găsim putere și reziliență în vulnerabilitatea noastră.



Provocările cu care m-am confruntat și pe care le-am depășit:

Frumusețea pe care o pot crea din provocări constă în:

Din aceste experiențe am învățat că punctele mele forte sunt:



Creează-ți starea de calm

Deși stresul este o parte normală a vieții, uneori pare copleșitor. Atunci când avem această senzație, creierul percepe pericolul și secretă hormoni precum adrenalina și cortizolul. Cunoscută sub denumirea de „luptă sau fugi”, această stare de excitație ne consumă energia, având un impact negativ asupra sănătății și stării noastre de bine. Cultivarea sentimentului de calm te va ajuta să treci cu mai multă abilitate peste evenimentele stresante.

Profesorul Herbert Benson, de la Harvard Medical School, a demonstrat că strategiile de calmare, cum ar fi respirația diafragmatică, calmează creierul, susținând modul de „odihnă și digestie” al organismului, deci ajutându-ne să revenim la starea de relaxare.

Respirația diafragmatică, ce implică respirația profundă în abdomen și angajarea completă a diafragmei, va diminua stresul intern, îți va reduce tensiunea arterială și îți va activa sistemul nervos parasimpatic, restabilind calmul.



1. Stai într-o poziție confortabilă.
2. La următoarea respirație, inspiră adânc în abdomen. Observă dacă este posibil să îți urmărești respirația de la vârful nărilor, în nas, în jos în plămâni și din nou afară, cât de bine poți. Procedează astfel timp de 2 minute.
3. Expiră încet și repetă timp de 5 minute.

Stresul pe care îl simt cel mai mult constă în:

Strategia mea de calmare este:

