

Gilles Diederichs



Gilles Diederichs este expert în meloterapie (terapie prin muzică) și sofrologie (relaxare dinamică, obținută prin activitate fizică). Pe lângă aceste pregătiri, este specializat în cromoterapie (terapie prin culoare) și programare neurolingvistică (NLP). În cadrul ședințelor el aplică diverse metode de gestionare a stresului. De asemenea, s-a făcut remarcant și pe plan artistic, fiind autor, compozitor și interpret de muzică de relaxare pentru copii și adulți.

Didactica Publishing House

Original French Title: *50 exercices de zen*

© 2012, Groupe Eyrolles, Paris, France

© 2017, Didactica Publishing House

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion

Traducător: Anca Măgurean

Redactor: Crina Brăiloiu

Corectori: Roxana-Georgiana Ioanid, Gabriela Ilincioiu

DTP: Teodor-Alexandru Pricop

Didactica Publishing House

Bd. Splaiul Unirii nr. 16

Clădirea Muntenia Business Center,

etaj 3, Sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon/Fax: +40-21-410.88.14; +40-21-410.88.10

e-mail: office@edituradph.ro

www.edituradph.ro

Cuprins

Introducere	7
1. Primul pilon: Să ne ascultăm pe noi înșine	9
Exercițiul nr. 1: Cum reacționați în situații de urgență?	10
Exercițiul nr. 2: Identificați momentele care vă epuizează ...	13
Exercițiul nr. 3: Ascultați-vă corpul	14
Exercițiul nr. 4: Încetați să vă mai frământați mintea	16
2. Al doilea pilon: Un corp și o respirație zen	19
Exercițiul nr. 5: Învățați să respirați	20
Exercițiul nr. 6: Stimulați-vă corpul	21
Exercițiul nr. 7: Obțineți un corp mai flexibil	22
Exercițiul nr. 8: Încetiniți ritmul!	23
Exercițiul nr. 9: Relaxați-vă!	25
Exercițiul nr. 10: Zâmbiți!	26
Exercițiul nr. 11: Relaxați-vă ochii	27
3. Al treilea pilon: O gândire pozitivă	29
Exercițiul nr. 12: Câte un singur gând, pe rând	30
Exercițiul nr. 13: Reciclați-vă gândurile!	31
Exercițiul nr. 14: Aruncați la coș proasta dispoziție!	32
Exercițiul nr. 15: Dezvoltați-vă dinamica minții	33
Exercițiul nr. 16: Dezvoltați-vă dinamica corporală	34
4. Al patrulea pilon: Zen în orice împrejurare	37
Exercițiul nr. 17: Meditați pentru a vă concentra	38
Exercițiul nr. 18: În fața unui stres intens	39
Exercițiul nr. 19: În fața fricii	41
Exercițiul nr. 20: În fața depresiei	43
Exercițiul nr. 21: În fața criticilor	44
Exercițiul nr. 22: În fața lenei	45

5. Al cincilea pilon: Despre exteriorizarea emoțiilor.	47
Exercițiul nr. 23: Descifrați-vă interlocutorul.	48
Exercițiul nr. 24: Învățați să decodați gesturile	50
Exercițiul nr. 25: Canalizați-vă tracul.	52
Exercițiul nr. 26: Exprimați-vă clar în public.	54
Exercițiul nr. 27: Dați mai multă tărie discursului	55
Exercițiul nr. 28: Răsturnați o situație.	58
6. Al șaselea pilon: Să ne exprimăm.	61
Exercițiul nr. 29: Exprimați-vă prin simpla poziție a corpului.	62
Exercițiul nr. 30: Exprimați-vă în culori.	63
Exercițiul nr. 31: Exprimați-vă cu ajutorul muzicii	64
Exercițiul nr. 32: Exprimați-vă cu ajutorul sunetelor.	65
Exercițiul nr. 33: Exprimați-vă furiile reținute.	66
Exercițiul nr. 34: Exprimați-vă anxietățile care vă sufocă.	67
Exercițiul nr. 35: Exprimați tot ceea ce nu mai puteți duce.	68
Exercițiul nr. 36: Exprimați-vă îngrijorările	70
7. Al șaptelea pilon: Să devenim împliniți	73
Exercițiul nr. 37: Desenul, mijloc de realizare	
a obiectivelor	74
Exercițiul nr. 38: Somnul, mijloc de realizare	
a obiectivelor	75
Exercițiul nr. 39: Respirația, mijloc de realizare	
a obiectivelor	76
Exercițiul nr. 40: Mersul pe jos, mijloc de realizare	
a obiectivelor	78
Exercițiul nr. 41: Proiecția mentală, mijloc de realizare	
a obiectivelor	79
8. Al optulea pilon: Să trăim în timpul prezent.	81
Exercițiul nr. 42: Profitați de timpii morți.	82
Exercițiul nr. 43: Fraze pentru meditație	83
Exercițiul nr. 44: Ascultați și înțelegeți fără să vă stresați.	85
Exercițiul nr. 45: Fiți pozitiv cu dumneavoastră înșivă	86

Exercițiul nr. 46: Fiți pozitiv cu ceilalți	87
Exercițiul nr. 47: Zazen și înțelepciune	89
9. A nouălea pilon: Zen în iubire.	91
Exercițiul nr. 48: Definiți întâlnirea	92
Exercițiul nr. 49: Trăiți întâlnirea	94
Exercițiul nr. 50: Dezvoltați încrederea în iubire.	95
Concluzii.	97

Introducere

Ați văzut vreodată un om în vârstă care nu poate să meargă din cauza durerii în spate sau din cauza durerii în gât? Sau un om care nu poate să se așeze din cauza durerii în șolduri sau din cauza durerii în genunchi? Dacă da, atunci știți că durerea este o problemă comună și poate să vă afecteze și pe voi. Dar nu trebuie să vă fie frică, deoarece există multe metode pentru a trata durerea și pentru a preveni apariția acesteia. În acest articol, vom discuta despre unele dintre cele mai comune cauze ale durerii și despre cum să le tratăm.

Una dintre cele mai comune cauze ale durerii este durerea de spate. Aceasta poate să apară din cauza unei mișcări greșite, din cauza unei căderi sau din cauza unei leziuni la locul de muncă. Durerea de spate poate să fie foarte durabilă și poate să vă afecteze activitatea zilnică. Pentru a trata durerea de spate, este important să consultați un medic și să urmați tratamentul recomandat. Unele dintre metodele de tratament includ fizioterapia, medicamentele și intervențiile chirurgicale.

1



Primul pilon: Să ne ascultăm pe noi înșine

Primul sfat pentru a fi zen constă în a ne distanța de tot și a ne acorda timpul necesar pentru a ne analiza. Trebuie să învățați să simțiți care vă sunt adevăratele nevoi de moment, să fiți capabili să spuneți stop, să vă opriți o clipă... Toate acestea par un lux astăzi! Dar numai ascultându-vă cu atenție pe dumneavoastră înșivă, în mod regulat, corpul va începe să vă vorbească despre durerile sale, iar informațiile vitale vor ieși la suprafață ca un val din propriile gânduri... Este primordial să fiți atenți la dumneavoastră înșivă! Să știm să identificăm emoțiile este un prim pas pentru a nu ne lăsa dominați de ele. Altfel, îndurăm alaiul obișnuit de dureri de spate, migrene, gânduri săcâitoare... Acest prim capitol vă va ajuta să vă ascultați pe dumneavoastră.

Exercițiul nr. 1. Cum reacționați în situații de urgență?

Înainte de a începe, analizați-vă reacțiile față de situații care vă cer o luare de decizie imediată. Aveți tendința să lăsați instinctul primitiv să acționeze înainte de a gândi, sau încercați să aduceți un răspuns coerent și bine gândit înainte de a acționa?

☞ Instalați-vă într-un loc liniștit pentru a răspunde la întrebările de mai jos. Reflectați apoi și la comentariul propus.



1. Atmosfera devine din ce în ce mai încărcată la birou sau în sânul familiei. Ce atitudine adoptați?

2. Sunteți surprins într-o situație în care este evident că sunteți vinovat. Căutați, de exemplu, să citiți mesajele de pe telefonul partenerului, sau prindeți că nu ați primit anumite e-mailuri. Ce reacție aveți?

3. Sunteți deja cu nervii ghem când la situația actuală se mai adaugă și o nedreptate. Cum reacționați?

4. Vă aflați în lumina reflectoarelor (întrunire comercială, rivalități ori certuri în familie etc.), dar nu vă așteptați la așa ceva. Ce atitudine adoptați?

5. Sunteți obligat să participați la o luare de decizie în familie care va aduce un mare neajuns unui frate sau unei surori pe care îl/o îndrăgiți. Ce poziție luați, știind că decizia dumneavoastră va dezamăgi persoana vizată?

6. Sunteți foarte atras de o persoană și vă simțiți pregătit să îi declarați sentimentele. Numai că vă este frică să nu fiți respins. Vă controlați cuvintele sau vorbiți fără rețineră?

7. Vi se face o propunere care vă va permite să vă schimbați viața, dar trebuie să hotărâți pe loc. Cum reacționați?

8. Sunteți în posesia unui mare secret de familie și a sosit momentul să îl dezvăluiți. Cum acționați? Vă măsurați fiecare cuvânt și susceptibilitatea fiecăruia dintre cei prezenți, sau vă jucați „de-a marea dezvăluire“?

9. Ați trăit un eșec important (un examen ratat, un proiect eșuat, o relație care a luat sfârșit), iar astăzi puteți inversa situația. Ce stare de reactivitate vă dă acest lucru?

10. Tocmai ați aflat despre moartea unei persoane apropiate. Cum reacționați?

Comentariu

Scopul exercițiului nu este acela de a vă face autocritică, ci de a vă cunoaște reacțiile în fața unor situații care cer un răspuns rapid. Aceste momente dezvăluie capacitatea dumneavoastră de a avea o atitudine calmă pentru a crea o soluție constructivă sau dimpotrivă, o atitudine bazată pe o strategie de evitare sau de negare a situației. Reluați fiecare răspuns și analizați-l în funcție de aceste două axe. Dacă aveți tendința să acționați din impuls, nu intrați în panică. Atitudinea zen vă va determina să aveți reacții pe care le veți putea aplica oricând. Și nu uitați să vă faceți timp să reflectați asupra dumneavoastră înșivă și a modului în care funcționați. Continuați exercițiile!



Exercițiul nr. 2. Identificați momentele care vă epuizează

Sunteți extrem de ocupat? Simțiți că sunteți gata să explodați pe parcursul întregii zile? Pentru a evita să ajungeți în aceste extreme, faceți-vă timp să vă analizați programul și identificați variațiile de dispoziție care vă punctează ziua.

Transcrieți, pe o foaie sau într-un carnet, intervalele orare de mai jos și descrieți apoi programul pe care îl aveți, răspunzând la fiecare dintre întrebări.



7.00-9.00: _____

9.00-11.00: _____

11.00-13.00: _____

13.00-15.00: _____

15.00-17.00: _____

17.00-19.00: _____

19.00-21.00: _____

1. Pentru fiecare interval orar al zilei, precizați activitățile pe care le aveți sau un eveniment marcant.

2. Notați sentimentele pe care le asociați acestora. Sunteți mâniș, trist, stresat, fericit etc.?

3. Ascultați-vă corpul și precizați cum vă simțiți în fiecare dintre aceste momente. Sunteți în formă, obosit, plictisit etc.? Simțiți dureri fizice? Vă simțiți ușor, apăsător etc.?

4. Precizați-vă apoi reacțiile. Vă închideți în dumneavoastră, sunteți agresiv etc.? Renunțați ușor sau căutați soluții, contactul cu ceilalți? Aveți tendința de a vă refugia în mâncare, de exemplu?

5. Identificați intervalele orare și momentele care vi se par cel mai greu și cel mai ușor de trăit.

Comentariu

Acest bilanț vă permite să identificați ce se petrece în interiorul dumneavoastră și să vă cunoașteți mai bine. Scriind, veți descoperi mai ușor ce se întâmplă cu adevărat și vă va ajuta să vă conștientizați obiceiurile, bune sau proaste. Fiind atent la emoțiile și la reacțiile dumneavoastră, vă oferiți posibilitatea de a vă repartiza mai bine eforturile în timp. Nu aveți aceeași energie pe durata întregii zile. Unele ore sunt asimilate mai bine de către organismul și mentalul dumneavoastră și corespund unor bioritmuri naturale. Identificând momentele zilei propice eficienței, învățați să vă organizați activitățile în consecință.

Dar prin obligația de performanță (muncă sau familie), cereți mai mult de la organismul dumneavoastră pentru a compensa aceste stări de lipsă (oboseală) sau de exces (excitație). Acestea sunt momente care vă deteriorează capitalul de sănătate și pe cel psihologic și le puteți echilibra în mod conștient prin exercițiile care urmează.

Faceți-vă obiceiul de a urmări în mod regulat bioritmul dumneavoastră, pentru a vă putea rectifica reacțiile și evaluați-vă progresele.

Exercițiul nr. 3 • Ascultați-vă corpul

Nod în gât înainte de o întâlnire? Dureri de stomac frecvente la locul de muncă? Corpul dumneavoastră este atât de bine construit, încât atunci când nu vă mai țin nervii sau sunteți obosit, el vă trimite mesaje de alertă. Învățați să identificați semnele de tensiune corporală, de oboseală și analizați-le.



Dintre propozițiile de mai jos, bifați-le pe cele care vă corespund.



- Am dureri de spate.
- Am dureri de burtă sau probleme de digestie.
- Am dureri de cap.
- Am chipul încordat.
- Sunt crispat la nivelul pumnilor sau al antebrațelor.
- Respir scurt și îmi vine greu să respir profund, sau am palpitații.
- Transpir mult.
- Salivez mult sau, din contră, am gura foarte uscată.
- Am eczeme.
- Dorm prost.

Comentariu

Dacă nu ați bifat nimic, atenție, acest lucru trădează o negare din partea dumneavoastră. Nu vă ascultați suficient corpul și semnalele de alertă pe care vi le trimite! Ascultați-vă mai cu atenție senzațiile pentru a le putea da un răspuns.

Dacă ați bifat între 1 și 2 căsuțe, sunteți în grafic. Suferiți de semne curente și asta rămâne ușor de controlat. Atenție totuși, dacă aceste semne sunt cronice.

Dacă ați bifat între 3 și 5 căsuțe, metabolismul dumneavoastră este pus la încercare. Învățați să ascultați cu atenție semnalele pe care vi le trimite corpul.

Dacă ați bifat între 5 și 10 căsuțe, manifestați de prea multă vreme o negare față de mesajele de alertă de stres. De ce? Încercați să reflectați pentru câteva clipe, pentru a putea reacționa încă de la primele simptome. Încercați să aflați cu ce anume ar putea fi relaționată durerea. Corpul dumneavoastră este cel mai bun prieten, deci învățați să îl ascultați atunci când vă „vorbește”. Exercițiile care urmează vă vor ajuta în acest sens.