

# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



### Introducere



### A

Acompaniere  
Acord  
Alcool  
Amintire  
Amor  
Ancorare  
Angoasă  
Ascultare

### D-F

Destindere  
Detașare  
Dulce  
Emoție  
Familie

### I-L

Improvizație  
Îmbrățișare  
Încredere  
Lejeritate  
Lenevire  
„Let it go”  
Lumină



### C

Calm  
Căldură  
Coaching  
Comunicare  
Comunicare nonviolentă  
Concentrare  
Copil  
Creativitate

### M-P

Mângâiere  
Meditație  
Metaforă  
Muncă  
Nevoie  
Oază de liniste  
Organizare  
Perspectivă  
Planificare  
Prietenie  
Psihoterapie

### S-\$

Schimbare  
Sexualitate  
Sofrologie  
Soluție  
Somn  
Spiritualitate  
Sport  
Stăpânire de sine  
Stres  
Supraîncărcare  
Sansă

### T

Timp  
Toleranță  
Tristețe  
Triumful după eșec  
Tutun

### R

Râs  
Recul  
Rendez-vous  
Respect  
Respirație  
Resursă  
Reuniune  
Reziliență  
Ritm



### V-Z

Vacanță  
Vocalizare  
Weekend  
Yoga  
Zen



Această carte vă va acompania într-o călătorie 100% antistres, vă va propune o serie de instrumente și de exerciții practice și vă va ghida într-un mod plăcut către propriile dumneavoastră resurse antistres.

## Există mai multe moduri de a fi acompaniat.

Un exemplu îl reprezintă persoanele din jur (a se vedea „Amor” și „Prietenie”, precum și „Familie”, „Copil” și „Muncă”). A ne purta frumos cu cei dragi este, probabil, cea mai sigură metodă de a elimina stresul (a se vedea „Emoție”, „Comunicare nonviolentă” și „Așultare”).



Puteți opta pentru ajutorul unui specialist, iar în acest caz este nevoie să alegeti tehnici care vi se potrivesc. Această carte oferă și un manual de utilizare a celor mai cunoscute și mai eficiente metode de reducere a stresului dumneavoastră.

## A SE VEDEA:

*Cuvintele-cheie* Ancorare,  
Psihoterapie, Sofrologie,  
Yoga, Zen.

Din lista cuvintelor aranjate în ordine alfabetică alegeti-le pe cele care au o semnificație aparte pentru dumneavoastră. Acompaniați-vă de propria persoană și lăsați-vă purtat pe apele limpezi și benefice ale acestor stări.

**CEA MAI POTRIVITĂ PERSOANĂ CARE VĂ POATE ACOMPANIA SUNTEȚI CHIAR DUMNEAVOASTRĂ!**

**Imaginați-vă că vă luați singuri în brațe ca să vă liniștiți.**

- Ce ati dori să auziti ca să vă simtiți bine?
  - Ce aveți nevoie să vi se ofere?
  - Care sunt lucrurile binefăcătoare, care vă deschid și care vă sunt dragi (momente din viață, plăceri, atenția care vi se acordă sau pe care o acordați)?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Răspunsul la aceste întrebări vă va conduce și vă va acompania către o stare de spirit mai bună.

Reluați cuvintele pe care le-ați scris și puneti în aplicare acțiunile pe care le-ați notat!

**SUNTEȚI PERSOANA CEA MAI POTRIVITĂ SĂ VĂ ÎNTELEAGĂ NEVOILE ȘI SĂ VINĂ ÎN ÎNTÂMPINAREA LOR.**



Cum puteți regăsi pacea în caz de conflict? Ce ne dezechilibrează atât de tare când suntem în dezacord unii cu ceilași? Toate aceste întrebări sunt orientate spre problemă, dar nu prezintă și soluția.

Din fericire, este posibil **să găsim un acord** făcând un exercițiu simplu.

UN PROVERB INDIAN SPUNE:

*Nu judeca pe altul până ce nu ai umblat un kilometru în mocasini lui.*

Presupunând că nu aveți cum să faceți acest lucru, vă propunem o soluție mai rapidă.



**Dacă aveți dificultăți, neînțelegeri ori conflicte cu o persoană, imaginați-vă că acea persoană intră în încăperea în care vă aflați.**

- Cum ar fi mersul său, alura sa, gesturile sale, tonul voicii sale?
- Unde s-ar așeza?

Descrieți toate aceste lucruri în scris.

**Acum ridicăți-vă și citiți ceea ce ați scris.** Imagineați-vă că sunteți acea persoană. Faceți aceleși gesturi, vă comportați ca ea, vorbiți cu același ton al voicii. Răspundeți la întrebările următoare rămânând în pielea acelei persoane.

- Ce părere aveți despre această situație?
- Cum vedeți lucrurile din punctul dumneavoastră de vedere?
- Care dintre nevoile dumneavoastră nu sunt îndeplinite?
- Ce așteptări aveți de la această persoană (rămâneți în pielea acelei persoane și vorbiți despre dumneavoastră la persoana a III-a).

După aceea ridicăți-vă, scuturați-vă și ieșiți din rolul acelei persoane. Reluați-vă locul în încăpere.

- Ce ați descoperit fiind în locul persoanei?
- Ce ați putea schimba ținând cont de punctul său de vedere?
- Cum veți aborda situația de acum înainte?



Ați luat în considerare punctul său de vedere, deci ați construit un acord care vă va duce către **o soluție cu aderărat nouă**.

STRESUL ACESTEI SITUAȚII SE VA DIMINUA, POATE CHIAR VA DISPĂREA, PENTRU CĂ ATI INTEGRAT ACELE ELEMENTE CARE LIPSEAU.

Antidepresiv sau compensare? Un pahar, în mod cert, destinde, dezinhibă și favorizează socializarea. **Dar cum avem grija să nu cădem în capcana de a face din alcool un remediu antistres?**



**2 – Nu amestecați băuturile.** Când bem un aperitiv, apoi vin, apoi un alt tip de alcool, cantitatea de alcool consumată devine dificil de apreciat. În plus, e bine să evitați să bei cocteile; sunt adevărate capcane pentru sănătate!

**3 – Limitați-vă la unul sau la cel mult două tipuri de alcool.** Astfel veți putea accepta mai multe invitații de a consuma băuturi. „Urmez un tratament medical și nu am voie să consum alcool” poate fi, în multe situații, scuza perfectă pentru a evita consumul de alcool.

**4 – Îndreptați-vă atenția către băuturile fără alcool.** Cu toată voința din lume, dacă doar încercați să reduceți cantitatea de alcool consumată, fără să înlocuiți alcoolul cu altceva, nu aveți nicio șansă de reușită. Testați mai multe băuturi nealcoolice pentru a găsi ceva care să fie pe gustul dumneavoastră.

**5 – Fiți atenți la obișnuință.** Aceasta întărește legătura dintre alcool și pretextul consumului excesiv: *Vin târziu acasă, o să beau un pahar binemeritat. De ce să nu găsiți o altă formă de destindere? Când erați copil, cum vă destindeați după ce veneați de la școală? Poate cu o gustare bună? Fără*



îndoială, este o soluție mult mai gustoasă, și care conține tot atâtea calorii.

*O masă nu e bună fără un vin bun. Dar ati încercat mâncare chinezescă, alături de un ceai excelent? Sau poate o cină rafinată, fără alcool? Unele obiceiuri dispar dacă pur și simplu sunt înlocuite cu altele.*

*Voi lua masa la restaurant, așa că voi consuma și vin. Vinul la restaurant este mai scump. Poate ar fi o idee mai bună să cumpărați un vin deosebit dintr-un loc special și să-l degustați acasă, împreună cu prietenii.*

*Imi chem prietenii în vizită și voi pregăti un aperitiv bogat. Câte mese nu încep prea târziu, când invitaților le pierde pofta de mâncare, tocmai din pricina acestui obicei al aperitivului!*



Optați pentru un coctel de legume proaspete. Puteti pune votcă, oricum este mult mai indicat, decât trei pahare întregi servite la aperitiv! Toată lumea va fi pregătită și nerăbdătoare să ia masa! În plus, de multe ori bem pentru că pur și simplu ne este foame.

## PE SCURT, OFERIȚI-VĂ ALTFEL DE PLĂCERI!

*O doamnă psiholog, care lucra în cadrul secției de dezalcoolizare a unei clinici, mi-a mărturisit că, din punctul ei de vedere, alcoolul este un „drog emoțional”.*

*Decât să încercați să eliminați stresul căzând „în butoiul cu melancolie”, mai bine ar fi să cădeți „în brațele cuiva”. Pentru aceasta citiți despre „Prietenie” și „Amor”!*





De cele mai multe ori, stresul nostru provine din lipsa de perspectivă.  
**Amintirile plăcute sunt un mijloc de necontestat pentru a evada din cotidian.**

Cine nu se simte destins (melancolic, emoționat sau fericit) privind fotografiile din vacanțe sau pe cele făcute în copilărie?

ACESTEA SUNT MOMENTE CARE TREBUIE REMEMORATE FIE INDIVIDUAL, FIE ÎMPREUNĂ CU CEI CARE AU FOST IMPLICАȚI! (ALTE PERSOANE CU SIGURANȚĂ SE VOR PLICȚISI.)



De asemenea, este bine să avem câteva fotografii ale celor dragi în portofel sau la vedere, pe birou. Este o bună metodă de a ne aminti ceea ce este important: cei pe care îi iubim.

## Amor



În mod straniu, dragostea poate fi o sursă infinită de stres din multiple motive. A începe o poveste de amor este întotdeauna o situație cu dificultăți, cu încercări, cu suspiciuni, cu neliniște; menținerea unei relații amoroase provoacă alte surse de stres, cum ar fi neînțelegerea celuilalt, obișnuința, îndepărtarea, acceptarea procesului de îmbătrânire, de creștere, de schimbare. **De fapt, dragostea poate fi o imensă sursă de stres (a se vedea cuvântul „Stres”) atât pozitiv, cât și negativ în multe situații.**

Pentru a vă testa capacitatea de a trăi o poveste de amor fără stres sau cu cât mai puțin stres posibil (deoarece orice relație afectivă generează o anumită formă de dependență, care provoacă nevoi, neliniști, imperfecțiuni, aşadar stres), vă propun să vă adresați aceste întrebări simple:

### PENTRU A ÎNTÂLNI DRAGOSTEA

- Ce aştepț de la dragoste?
- Ce aştepț de la un partener?
- Ce aştepț de la viață?
- Care este modelul meu de cuplu ideal?
- Cum arată o zi ideală în cuplu?
- Ce fac pentru a întâlni o persoană care corespunde acestei viziuni?

---

---

---

Analizați răspunsurile și coerenta lor. Sunt armonioase și logice?

### PENTRU A PĂSTRA DRAGOSTEA

- Care este limbajul de dragoste care mă atinge cel mai mult, care îmi face cel mai mult bine (gesturi, mângâieri, cuvinte dulci, apropiere fizică, proiecte în comun, servicii aduse, cadouri)?
- Care este limbajul de dragoste preferat al partenerului meu?
  - Ce trebuie să fac pentru a vorbi limbajul de dragoste al partenerului meu?
- Cum exprim prin limbaj de dragoste nevoia și dorința de a mă simți iubit?



Aceste întrebări vă vor ajuta **să faceți un diagnostic al atenției pe care ați putea s-o acordați lucrurilor care vă pot îmbunătăți viața amoroasă.**

Când iubim sau când ne dorim să iubim, există momente și situații de stres destul de dureroase. Nici în acest domeniu nu există o rețetă miracol, în afară de una singură: **să începem prin a ne iubi pe noi însine.** Toate religiile o propovăduiesc, într-un fel sau altul, într-o manieră specifică.

Civilizația hedonistă în care ne aflăm confirmă mereu acest lucru: să ne facem un bine, să ne ocupăm de noi, să fim atenți la noi însine, la emoțiile noastre, la nevoile noastre, la dorințele noastre, grijile noastre. Pentru aceasta, vă încurajez să luați aminte la toate celelalte cuvinte din acest dicționar.

### Ancorare



Este un exercițiu foarte ușor de făcut. Este nevoie de doar puțin antrenament pentru a obține beneficii rapide.

- **Instalați-vă confortabil, cu spatele sprijinit, în poziție întinsă sau așezat.**
- **Imaginați-vă sau gândiți-vă la cel mai frumos peisaj** care vă vine în minte: o mare magnifică, un munte sublim...
- **Simțiți soarele pe pielea dumneavoastră,** briza caldă sau aerul răcoros care intră în plămânii dumneavoastră...
- **Ascultați sunetele care vă încorajoară,** adierea vântului, cîrpitul păsărilor sau liniștea deplină.
- **Respirați și concentrați-vă asupra punctelor** prin care corpul dumneavoastră are contact cu exteriorul (așezat fiind pe pat sau pe scaun).
- **Concentrați-vă la ceea ce se întâmplă în interiorul dumneavoastră.** Cum vă dați seama că sunteți relaxat? După respirația care vă liniștește sau după mușchii care se decontractă? Pentru a reveni, faceți un gest simplu: **presați-vă mâinile una de cealaltă sau atingeți fotoliul.**

Efectuând de mai multe ori pe săptămână acest exercițiu, această „**sursă internă pentru starea de bine**” va deveni un automatism. Notați-vă în carnet acele momente și experiențe care v-au creat o stare de liniște.

**CU PUȚIN ANTRENAMENT, VEȚI REUȘI  
SĂ RETRĂIȚI ACEASTĂ STARE DE BINE  
DOAR FĂCÂND ACEST GEST.**

Puteți să vă transpuneți în această stare interioară pozitivă de fiecare dată când sunteți într-o situație neplăcută, când sunteți în ambuteiaj sau înaintea unei întâlniri dificile, deoarece corpul deja și „ancorat” în dumneavoastră acel moment plăcut.