

# Modalități prin care poți sărbători luna conștientizării sănătății mintale

*Acum și în fiecare zi.*



# Despre acest ghid

Dragă cititorule,

Înainte de a începe, îmi doresc să te felicit pentru că ai ales să faci **pași către tine.**

În contextul unei lumi pline de provocări și schimbări constante, îmi imaginez că **alegerea de a avea mai multă grijă de tine** poate fi uneori dificilă, însă este atât de **necesară pentru a-ți menține sănătatea fizică și psihică.**

Mă bucură foarte mult faptul că, în ultimii ani, stigmatul din jurul sănătății mintale a început să slăbească treptat cu fiecare conversație despre importanța acestui subiect și cu fiecare persoană care a ales să caute ajutor specializat și metode sănătoase pentru a gestiona stresul, anxietatea, depresia sau burnoutul.

Mi-am propus ca prin acest ghid să-ți ofer o perspectivă mai amplă cu privire la importanța sănătății mintale și să-ți împărtășesc câteva **resurse și recomandări practice** pentru îmbunătățirea stării de bine și pentru construirea unui **stil de viață mai echilibrat din interior spre exterior.** Am speranța că îți vei lua din el tot ceea ce ai nevoie.

Cu căldură,  
Sorina Dinu



# Cum poți să încetinești ritmul și să fii mai prezent în corp și în minte?

- ✓ Cu ajutorul **introspecției** - observă-ți propriile gânduri și stări emoționale, fără a le evalua pozitiv sau negativ
- ✓ Ținând un **jurnal zilnic al recunoștinței** și notând lucrurile pentru care ești recunoscător
- ✓ Practicând **meditația**
- ✓ Practicând **exerciții de mindfulness**
- ✓ Practicând **exerciții de respirație** pentru liniște interioară
- ✓ Transformând **grija de sine** într-o **prioritate** - poți merge la masaj, la sală/yoga/pilates; poți începe un proces de psihoterapie individuală
- ✓ Prioritizând **odihna**
- ✓ Desfășurând în **mod conștient** anumite activități care îți plac
- ✓ Acordându-ți timp pentru **hobby-urile preferate** măcar o dată pe săptămână
- ✓ În fiecare săptămână poți alege să faci **ceva nou** care îți aduce plăcere
- ✓ Reconnectându-te cu **oamenii dragi**, a căror prezență te bucură
- ✓ Reconnectându-te cu **natura**

# Cum te poți ancora în prezent prin mindfulness?



Mindfulness este o practică mentală care implică antrenarea minții de a se concentra pe **momentul prezent**, prin conștientizarea și observarea fără judecată a gândurilor, sentimentelor, senzațiilor corporale și mediului înconjurător.

Tehnicile de mindfulness pot fi efectuate în orice moment din zi și pot implica exerciții precum focusarea pe **respirație**, scanarea corpului pentru a observa senzațiile fizice sau pur și simplu **concentrarea** pe fiecare detaliu al activităților pe care le desfășurăm.





## Când mănânci

Înainte de a începe să mănânci, observă cu atenție **aspectul**, **textura** și **mirosul** alimentelor din farfurie.

Mestecă încet mâncarea, savurează fiecare mușcătură și observă cum se schimbă textura acesteia atunci când o mesteci. În timp ce mănânci, **fii conștient** de senzațiile corpului tău **și observă** orice senzație fizică asociată procesului de a mânca. Orice senzație ai simți în timpul acesta, recunoaște-o și accept-o **fără a o judeca**.

De asemenea, în timp ce mănânci, **fii recunoscător** pentru această experiență și pentru hrana pe care o ai în față.



# Practica recunoștinței



Prin practicarea recunoștinței în mod regulat poți să-ți îmbunătățești calitatea vieții. **Orice lucru mic contează.**

Cu cât te concentrezi mai mult pe ce merge bine în viața ta, cu atât vei găsi mai multe motive pentru care să te bucuri și pentru care să fii recunoscător.

**Practică recunoștința inclusiv în momentele mai dificile;** cu siguranță vei găsi cel puțin un aspect pozitiv pentru care să fii recunoscător.

Poți practica **recunoștința** în orice moment al zilei.





## O foaie și un pix

Deși poate fi tentant să practici recunoaștința doar în minte, îți recomandăm să ții un **jurnal** (sau să folosești o foaie și un pix) în care să-ți notezi **gândurile**.

Scrierea de mână are adesea un efect terapeutic asupra sistemului nervos, **reducând** nivelul de stres și anxietate.

Mai mult decât atât, vei putea reveni asupra notițelor ori de câte ori vei avea nevoie de un reminder al **stării de bine**.



# Fii blând cu tine și fii atent la nevoile tale!



**Imaginează-ți** că prietena ta cea mai bună/prietenul tău cel mai bun ar vorbi cu tine cum o faci tu uneori sau te-ar trata cum te tratezi tu. Îți place compania ei/lui?

Dacă răspunsul este *nu* sau *nu cred*, recomandarea noastră este **să fii mai blând și mai bun cu tine**. Dedică-ți câteva momente din săptămână pentru relaxare și deconectare de la muncă și de la alte activități de rutină care nu-ți (mai) aduc plăcere.

Scoate-te la un date, cumpără-ți o carte, mergi la o clasă de yoga, fă ceva pentru tine sau pentru corpul tău, **pentru a-ți fi recunoscător**. Orice te bucură.





## Mă iubesc.

Începe să faci din starea ta de bine un obicei și să adaugi noi activități **care îți fac plăcere** în rutina ta săptămânală.

Practică mindfulness inclusiv atunci când realizezi aceste activități și asociază acțiunea cu un **gând pozitiv**:

*Merit.*

*Sunt recunoscător că exist.*

*Mă iubesc.*



# Exerciții de respirație profundă



Atunci când te simți stresat sau neliniștit, exercițiile de respirație pot fi aliatele tale **pentru o relaxare treptată a sistemului nervos** și pentru a aduce mai multă prezență în corp.

Exercițiile de respirație se pot practica de oriunde, oricând ai nevoie, ajutând la o mai bună oxigenare a organismului și stimulând reacția sistemului nervos parasimpatic, care este responsabil de **odihnă și relaxare**.

Atunci când respirația este încetinită, sistemul nervos parasimpatic domină și are efecte în scăderea ritmului cardiac și a presiunii sangvine. Acest lucru determină relaxarea vaselor de sânge, iar **corpul intră într-o stare de calm**.





## Până te liniștești.

Așază-te confortabil pe scaun sau pe o saltea, stând cu spatele drept. Dacă alegi să stai pe scaun, recomandăm să stai cu ambele picioare pe podea, pentru o mai bună împământare. Ține ochii închiși sau deschiși, cum preferi. Începe să respiri normal pe nas.

După 2-3 respirații normale, începe să **inspiri pe nas pe 4 timpi și să expiri lent pe gură pe 8 timpi.**

Nu-ți face griji dacă uneori îți apar **gânduri în minte.** Observă-le, lasă-le să se distanțeze de tine precum **o frunză care cade din copac și adu-ți din nou atenția la respirație.**

Repetă acest ciclu de respirație de câteva ori, concentrându-te pe ritmul și durata respirațiilor, până te liniștești.



# Începerea unui proces de terapie individuală



Ședințele cu un terapeut pot aduce numeroase beneficii pentru sănătatea ta mintală, îmbunătățindu-ți calitatea vieții și sprijinindu-te să dezvolți **o relație bună cu tine însuși și cu cei apropiați.**

Începerea unui proces psihoterapeutic te poate ajuta atât în **gestionarea perioadelor mai dificile din viața ta**, cât și în explorarea și înțelegerea mai profundă a sinelui tău, în gestionarea eficientă a stresului și anxietății sau chiar în **prevenirea dificultăților psihologice.**





## Mă informez.

Înainte de a alege un psihoterapeut, este necesar să știi că **există mai multe orientări psihoterapeutice pe care le pot avea specialiștii în sănătate mintală.**

Recomandăm să te informezi corect în privința acestora, citind despre ele și alegând un tip de psihoterapie cu care rezonezi.



# Tipurile de psihoterapie

Fiecare metodă terapeutică este adaptată în funcție de nevoile tale specifice. Când iei decizia de a începe terapia cu un psihoterapeut, este important să te informezi care este abordarea lui psihoterapeutică pentru a evita posibilele confuzii.

Dincolo de abordare, relația care se creează între terapeut și client (numită și **alianță terapeutică**) s-a dovedit a fi unul dintre factorii-cheie care **asigură eficiența procesului psihoterapeutic**.

*Iată doar câteva dintre tipurile de psihoterapie existente în prezent în România:*

- Psihanaliză
- Psihoterapie analitică (jungiană)
- Psihoterapie adleriană
- Psihoterapie centrată pe persoană (rogersiană)
- Analiză tranzacțională
- Psihoterapie existențială
- Psihoterapie experiențială
- Psihoterapie Gestalt
- Psihoterapie integrativă
- Psihoterapie pozitivă
- Psihoterapie sistemică
- Psihoterapie cognitiv-comportamentală

*Poți găsi informații detaliate despre acestea accesând [Monitorul Psihologiei](#).*



# A healthy outside starts from the inside.

Sănătatea este suma obiceiurilor mici pe care le cultivi în fiecare zi, mai degrabă decât consecința schimbărilor dramatice pe care le faci peste noapte și care, în cele din urmă, sunt trecătoare.

[bewellbezen.ro](https://bewellbezen.ro)

COPYRIGHT © 2024  
AUTOR: SORINA DINU  
BE WELL BE ZEN  
ALL RIGHTS RESERVED