

**Debra Lederer
Dr. L. Michael Hall**

RELAXARE INSTANTANEE

**Cum să reduci stresul la serviciu,
acasă și în viața de zi cu zi**

Exerciții moderne, ușoare și distractive
pentru a vă dezvolta abilitatea avansată de *a fi cuprins de calm*

**Traducere:
Roxana Temeșan, Nicoleta Radu**

Editura VIDIA
București, 2012

CUPRINS



Mulțumiri	11
Cuvânt-înainte	13
Prefață	15
Partea I	17

Capitolul unu	19
<i>Introducere</i>	19
• Viziunea: Șapte zile pentru dezvoltarea aptitudinilor de relaxare instantanee	19
• Elementele de bază ale procesului (Starea de Relaxare Profundă)	21
• Posibilitatea relaxării instantanee	22
• În cât timp vei putea accesa Starea de Relaxare Profundă?	23
Partea a II-a	27

Capitolul doi	29
<i>Șapte zile până la relaxarea instantanee</i>	29
<i>Ziua 1: Relaxarea prin respirație</i>	29
• Exerciții de respirație	29
↳ revigorarea respirației	30

↳ revigorarea respirației abdominale	32
• Cum să ajungi la starea de relaxare profundă în timp ce mergi	34
↳ respirația în timpul mersului – inspirație și expirație	35
↳ respirația în timpul mersului – concentrare pe abdomen	37
• Recapitulare ziua 1	40
<i>Ziua a 2-a: Postura de relaxare</i>	42
• Exerciții de postură	42
↳ lista posturilor	43
↳ exercițiu pentru postura de relaxare (șezând)	44
↳ exercițiu pentru postura de relaxare (în picioare)	47
• Recapitulare ziua a 2-a	52
<i>Ziua a 3-a: Ochii relaxării</i>	54
• Mișcări oculare de concentrare	54
↳ exercițiu de concentrare a ochilor pe patru obiecte	55
↳ exercițiu de relaxare a ochilor pe ceas	59
↳ exercițiu de conexiune ochi-literă	61
• Recapitulare ziua a 3-a	64
<i>Ziua a 4-a: Urechile relaxării</i>	67
• Afirmatii – Ideile și lingvistica relaxării	67
• De ce funcționează afirmațiile	72
• Recapitulare ziua a 4-a	75
<i>Ziua a 5-a: Reprezentările interne ale relaxării</i>	77
• Vizualizări	77
• Cum să ajungi la Starea de Relaxare Profundă prin afirmații mentale și vizualizări mentale	77
• Gânduri de vizualizare-relaxare	83
• Recapitulare ziua a 5-a	94

<i>Ziua a 6-a: Declanșatori ai relaxării</i>	96
• Întreruperi de tipar	96
• Ancore de relaxare	99
• Testează ancora de relaxare	101
• Recapitulare ziua a 6-a	102
<i>Ziua a 7-a: Limbajul relaxării</i>	104
• Limbajul relaxării	104
• Cuvinte și expresii folosite în starea de nonrelaxare și în starea de relaxare	105
• Vocabular care creează obiceiuri	106
• Metafore de relaxare	106
• Recapitulare ziua a 7-a	108
• Accesarea Stării de Relaxare	108
Partea a III-a	111

Capitolul trei	113
<i>Planul personal de relaxare</i>	113
• Setul de instrumente pentru relaxare	114
↳ semnale ale relaxării	114
↳ ancore	117
• Rutina matinală de relaxare	121
↳ Mementouri pentru relaxare matinală	123
↳ Mementouri suplimentare pentru relaxare matinală	127
↳ Mementouri pentru relaxare zilnică	128
↳ Mementouri suplimentare pentru relaxare zilnică	130
• Rutina relaxării de seară	131
↳ Jurnalul de seară cu întrebări	131
• Cum să-ți creezi ambianța ideală pentru relaxare	133
↳ Acasă	133
↳ La serviciu	134

<i>Rezumat</i>	136
• Planul de relaxare în șapte zile	136
↳ Rutina exercițiilor pentru relaxarea matinală și de seară	138
• Relaxarea părinților	142
• Concluzii	144
<i>Anexă</i>	147
• Planul Personal de Relaxare – exerciții de relaxare instantanee	147
• Planul Personal de Relaxare – listă de verificare	148
<i>Bibliografie</i>	151

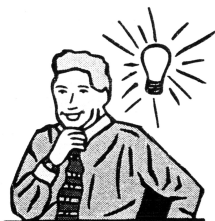
parte **1**

Introducere

Capitolul *Unu*

*I*ntroducere

Viziunea: Șapte zile pentru dezvoltarea aptitudinilor de relaxare instantanee



Simțiți că timpul este adesea o sursă de stres pentru voi? Sunteți mereu sub presiunea termenelor-limită și pe fugă de la o activitate la alta? Dacă ați răspuns afirmativ, această carte vă oferă o mulțime de soluții și idei pentru a vă controla stările atunci când vă grăbiți să vă îndepliniți îndatoririle și activitățile zilnice. Stresul și multitudinea de responsabilități din viața noastră sunt parte din stilul de viață modern. Cum avem atât de puțin timp pentru a îndeplini toate îndatoririle și listele zilnice, exercițiile de reducere și abilitățile de gestionare a stresului sunt esențiale dacă vrem să avem o viață sănătoasă și echilibrată.

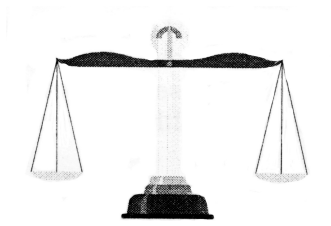
O sursă majoră de stres vine din „supraîncărcarea programului” și din faptul că avem prea puțin timp la dispoziție pentru a rezolva tot ce este necesar. Mulți oameni din întreaga lume petrec o mare parte din ziua lor de muncă stând într-un birou și gândindu-se la tot ce au de făcut în fiecare zi. Adeseori le zboară gândul la toate proiectele și responsabilitățile pe care le au în afara biroului. Stresul este un efect secundar al serviciului pentru care cei mai mulți oameni nu sunt suficient de bine plătiți.

Din aceste motive am dezvoltat metode noi, simple și eficiente pentru reducerea stresului și pentru relaxare. Aceste metode transformaționale vă pot ajuta să vă „cufundați într-o stare de calm” la serviciu și în orice alt mediu. Odată înțeles și învățat, acest proces devine un obicei. Apoi vă puteți distra și puteți folosi aceste metode de relaxare într-o clipă – oriunde și oricând.

Aceste **exerciții de relaxare instantanee** vă mențin calmi, concentrați, plini de energie, focalizați și vă permit să vă îndepliniți cu ușurință sarcinile zilnice. Investind doar 20 de minute pe zi (zece minute dimineața și zece minute seara) în următoarele șapte zile, veți învăța secretele *relaxării instantanee*. După prima săptămână, dacă veți continua să alocați zece minute în fiecare zi (cinci minute dimineața și cinci minute seara) pentru a experimenta Starea de Relaxare Profundă, vă veți simți revigorați și reîmprospătați. De asemenea, veți deveni mai puternici, conștientizând că puteți reaccesa acea stare de *relaxare instantanee* oricând doriți.

Metodele pentru exercițiile de relaxare instantanee includ următoarele resurse: tehnici de respirație, alinierea posturii, tehnici de concentrare, afirmații și vizualizări. Am realizat o compilație de tehnici, metode și strategii de relaxare puternice și transformaționale. Această carte are la bază următoarea formulă mnemonică:

Fii pregătit pentru o viață conștientă și pozitivă.



Acest principiu mnemonic susține exercițiile din carte: **Respirație**, **Postură**, **Focalizare**, **Afirmații**, **Vizualizări**, **Întreruperi de tipar**, **Ancore** și **Limbaj**. Practicarea acestor exerciții vă permite să fiți calmi, concentrați, plini de energie, focalizați și să vă simțiți în largul vostru oriunde și oricând.

- Am creat metode, strategii și tehnici care vă ajută să vă relaxați instantaneu, combinând antrenamentul fizic și cel mental.
- Fizic, vă concentrați asupra exercițiilor care vizează postura, respirația și mișcarea.
- Mental, exersați concentrându-vă mintea prin vizualizări și afirmații. Veți constata că am creat în mod intenționat exercițiile de relaxare instantanee în formate scurte și ușoare. Cele mai multe exerciții durează mai puțin de cinci minute și pot fi practicate oriunde și oricând.

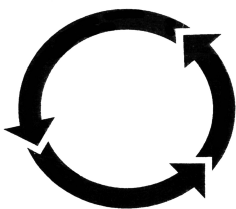
Elementele de bază ale procesului (Starea de Relaxare Profundă)

Practicând exercițiile de relaxare instantanee, intrați din ce în ce mai mult în contact cu **Starea de Relaxare Profundă**. Această stare de a fi concentrați în interior este o parte omniprezentă din voi. Pășind în această stare, vă veți simți calmi, plini de energie,

focalizați, concentrați, în largul vostru și relaxați. **Semnalele de relaxare**, așa cum sunt postura, tiparul de respirație și alegerea limbajului, vă vor anunța că ați atins Starea de Relaxare Profundă.

Dacă veți practica în mod constant exercițiile de relaxare instantanee, mintea va deveni focalizată, trează și concentrată. Când mintea e focalizată, vă veți simți mai calmi, mai energici, mai focalizați și veți fi în largul vostru. Veți descoperi diverse tehnici și strategii care vă vor ajuta să vă simțiți minunat pe parcursul întregii zile. Și, cu cât deveniți mai conștienți de fiziologia, de gândirea și de sistemul vostru de convingeri, cu atât veți avea un control mai mare asupra Stării de Relaxare Profundă. Mulți dintre cei care practică exerciții de relaxare instantanee simt că se iubesc mai mult, că își iubesc mai mult familia și pe toți oamenii din viața lor.

Poate că în viața voastră există situații care creează tensiuni și vă fac să vă simțiți fără putere și neîncredători. Urmând indicațiile prezentate în această carte, veți afla cum să vă păstrezi calmul și să rămâneți relaxați în astfel de situații. Clienții mei (D. L.) sunt mereu surprinși de modul în care concentrarea asupra resurselor interne – respirația, postura, tehnicile de focalizare, afirmațiile și vizualizările – le sporește capacitatea de a se simți bine.



Posibilitatea relaxării instantanee

Poate că vă întrebați: „Pot într-adevăr să-mi schimb starea mentală și fizică atât de repede?” Aud adesea oameni care își pun

această întrebare. Multor oameni li se pare greu să iasă dintr-o stare de tristețe sau depresie. Tu ce crezi? Ți se pare dificil? Dar când te simți vesel și fericit? Consideri că e o stare în care îți place să fi și pe care îți place să o experimentezi?

Înterupem starea când întreruperile și „întreruperea tiparului” ne scot din ea. Amintește-ți un moment din viața ta când te simțeai minunat și cineva a venit cu vești proaste. Ți s-a modificat starea? Dar când te simțeai rău și cineva ți-a dat vești bune? Sau când erai relaxat și cineva ți-a întrerupt starea de calm? Ce a zis sau a făcut pentru a-ți întrerupe starea de calm interior? Presupunând că ai amintiri vii despre stări care s-au modificat, următoarele exerciții de relaxare instantanee folosesc același principiu.

Știind că dispui de cunoștințele și abilitatea necesare pentru a trece repede de la o stare la alta, beneficiezi de o metodă eficientă și de o resursă valoroasă. Modificând viteza și ritmul respirației, schimbând elemente ale posturii corpului, folosind tehnici de concentrare, repetând afirmații și vizualizând, dispui de resurse interne pe care le poți folosi pentru a accesa Starea de Relaxare Profundă.

În cât timp vei putea accesa Starea de Relaxare Profundă?

Chiar azi poți începe să accesezi Starea de Relaxare Profundă. Pe măsură ce practici aceste exerciții rapide, simple și distractive, observă cât de repede te poți transpune în starea de relaxare profundă. După prima zi ar trebui să descoperi partea din tine care se simte calmă, centrată, energică și în largul ei. Cu fiecare zi care trece vei simți cum starea de relaxare profundă se intensifică. Și vei învăța cum să pătrunzi mai repede în această parte din tine.

Când te angajezi să practici exercițiile de relaxare instantanee timp de o săptămână (programul de șapte zile), corpul și mintea ta sunt antrenate să acceseze instantaneu starea de relaxare profundă. Fă aceste exerciții în ritmul tău și simte efectele lor calmante, liniștitoare. Citește un capitol pe zi, timp de o săptămână, și practică exercițiile de la sfârșitul fiecărui capitol. Petrece aproximativ 20 de minute practicând exercițiile de la fiecare capitol (zece minute dimineața și zece minute seara). Alege-ți exercițiul de relaxare preferat din fiecare capitol.

După prima săptămână, continuă să practici tehnicile de relaxare instantanee câte zece minute pe zi (cinci minute dimineața și cinci minute seara). Execută câte un exercițiu din fiecare categorie. Categoriile includ respirația, postura, exercițiile de concentrare, afirmațiile, vizualizările, întreruperile de tipar, ancorile și limbajul. La sfârșitul celei de-a doua săptămâni, ar trebui să fii capabil să ancorezi Starea de Relaxare Profundă oricând dorești. Am împărțit exercițiile în pași scurți, rapizi și ușori. Aceste exerciții îți pun la dispoziție toate tehnicile, metodele și strategiile de care ai nevoie pentru a ajunge la Starea de Relaxare Profundă.

Categoriile:

- Ziua 1: Exerciții de respirație
 Exerciții de respirație în mers
- Ziua a 2-a: Exerciții de postură
 Verificarea posturii (așezat și în picioare)
- Ziua a 3-a: Exerciții de concentrare
 Mișcări ale ochilor
- Ziua a 4-a: Afirmații
- Ziua a 5-a: Vizualizări
- Ziua a 6-a: Întreruperi ale tiparului
 Ancorare
- Ziua a 7-a: Limbajul relaxării

Amintiți-vă de aceste exerciții cu ajutorul următoarei formule mnemonice:

**Fii pregătit pentru o
viață conștientă și pozitivă.**
(Respirație, Postură, Concentrare, Afirmații, Vizualizări,
Înteruperea tiparului, Ancore și Limbaj)

Această formulă mnemonică te va ajuta să fii calm, centrat, energetic, focalizat și să te simți în largul tău oriunde și oricând. Așadar, să dăm pagina și să începem Ziua 1 de antrenament!