

## **Despre stress si cum ne afecteaza viata**

***Trupurile noastre nu sunt dusmanii nostri, tratați-le cu grija și sprijiniti-va mintea, trupul și spiritul.***

Corpurile noastre sunt ca niste temple vii și merita toata iubirea și grija pe care le-o putem da. Uimitor de flexibile și puternice, ele ne permit sa experimentam lumea. Dacă observam ca nu ne simțim bine, ca am acumulat kilograme in plus sau ca hainele noastre preferate nu se mai potrivesc, putem face alegerea să fim buni cu noi insine intr-un mod diferit.

Sunt momente cand devenim constienți de o foame mai profunda, care nu va fi satisfacută fizic. Putem face o alegere noua, mai sanatoasa pentru noi insine, indiferent de ora, zi, saptamana sau luna. Iar când facem alegerea cu iubire si din iubire, lucram dintr-un loc creativ la imbunatațirea vietii noastre și ne hranim spiritual, fara sa ne mai pedepsim. Din acest loc, putem fi cinstiti cu noi insine, referitor la motivul pentru care vrem sa mancam anumite alimente. Daca organismul nostru este dezechilibrat, putem, eventual, consulta un medic care sa constate daca ne lipsesc elemente nutritive de baza.

Insa, daca nu acesta este cazul, atunci exista o cauza emotionala care ne determina sa mancam mai mult decat avem nevoie.

Cand ne tratam pe noi inșine și trupurile noastre ca pe niste prieteni de incredere, ne pastram energia fara ganduri negative care ne-ar complica calatoria. Trupurile noastre nu sunt dușmanii nostri si nu ar trebuie sa ducem nici o batalie impotriva lor ci, in schimb, sa investim toata dragostea și atentia noastra in ingrijirea și sprijinul unei creatii atat de minunate- **Noi Insine**

### **1 Primul pas in vindecare**

Atunci cand corpul sustine o greutate in plus, sistemul nostru, aproape intotdeauna, considera ca exista un motiv pentru menținerea acestei greutati. Daca alegem sa privim aceasta greutate, metaforic vorbind, greutatea in plus este o metafora perfecta pentru a nu ne simti in siguranta in aceasta lume. Greutatea suplimentara este un scut sau un mecanism de a-i tine pe ceilalti la distanta.

(Am auzit acest lucru de la nenumarati clienti, atunci cand am lucrat pe probleme complexe).

Starea noastra naturala presupune sa fim sanatosi, intr-o forma buna, iar faptul ca avem o greutate mai mare, obliga sistemul nostru <sa lucreze ore suplimentare> pentru a mentine aceasta greutate.

In acest caz, sistemul nostru vede greutatea ca fiind necesara și, prin urmare, considera ca este nesigur sa o elibereze.

Primul pas in orice program de eliberare a greutatii este sa permiteti sistemului sa se vindece singur.

Si iata primul **Exercitiu EFT – Permit corpului meu sa se vindece:**

**(Accesati fisierul )**

### Despre stress si cum ne afecteaza viata

#### Cocktail-ul din corp care conduce la acumularea greutatii excesive.

In interiorul corpului nostru se afla o adevarata farmacie. In fiecare moment corpul nostru elibereaza hormonii și substantele chimice de care are nevoie pentru a funcționa in mod corespunzator. Din pacate, mulți dintre noi iau un medicament zilnic care, in cantități excesive, determina creșterea in greutate. Acest drog zilnic este numit **stres**.

**Stresul** incepe in amigdala, o componenta in forma de migdala, situata in sistemul limbic. Amigdala are a fost numit <detectorul de fum> al corpului. Cand simte pericol, ii spune creierului sa inițieze un raspuns la stresul fiziologic, numit raspunsul **< lupta sau fugi >** .

Aceasta creeaza o supraproductie a unui hormon numit **cortizol**, pe care, studiile efectuate, il considera responsabil de cresterea apetitului, poftii de zahar și acumularea grasimii abdominale. Chiar si stresul usor, cum ar fi ingrijorarea ca blugii dvs. sunt prea stramti, sau ca nu veti pierde niciodata kilogramele acumulate in timpul sarcinii, poate determina corpul sa intre in raspunsul **< lupta-sau-fugi >**.

Același raspuns la stres se intampla cand experimentam emoții negative cum ar fi : furia, frica si vina.

Raspunsul **< lupta sau fugi >** pregateste organismul pentru pericol ca si cum ar trebui sa lupte impotriva unui atacator sau sa fuga, asa cum stramoșii noștri trebuiau sa faca cand intalneau un animal salbatic in padure.

Deoarece acest raspuns la stres a fost destinat salvarii de o amenințare imediată, de aparare a intregului corp, sistemele sunt activate rapid.

Asfel, nivelul nostru de adrenalina creste, muschii se contracta si tensiunea creste , inima incepe sa bata mai repede, nivelul zaharului din sange creste, in asa fel incat sa puteți reacționa repede si sa mariti viteza cat se poate.

Deoarece toata energia corpului tau este direcționata catre auto-aparare, funcții mai puțin esențiale, cum ar fi **digestia** sunt fie încetinite, fie închise complet. (Indigestie nu se considera o problema urgenta atunci cand ești literalmente in pericol, alergand pentru viața ta!).

Dar aceasta incapacitate de a digera alimente corect și eficient, are un impact negativ asupra metabolismului și împiedica organismul sa absoarba nutrientii de care are nevoie disperata.

Fara substanțe nutritive esențiale și fara hrana, corpul tau poate declansa apoi senzatia de foame, nu pentru ca are nevoie de mai multa hrana, ci pentru ca raspunsul la stres l-a pus in imposibilitatea de a digera in mod corespunzator hrana care este disponibila deja.

Spre deosebire de stramosii nostri, noi suntem supusi unei game complexe de stimuli și factori de stres, ceea ce inseamna ca nivelul nostru de stres ramane mai mare, pentru perioade mai lungi de timp, iar acest lucru inseamna ca organismele noastre se afla mai frecvent in raspunsul **<lupta sau fugi >** pentru perioade mai lungi de timp.

Acest lucru creeaza un potential mai mare pentru efecte negative asupra digestiei, metabolismului si hormonilor nostri intr-un mod continuu.

Deci, chiar daca exersati și mancați sanatos, stresul poate perturba eforturile de scadere in greutate.

Acesta este momentul in care **Tehnicile EFT** devin un instrument atat de puternic.

Ceea ce face aceasta tehnica, incredibil de bine, este ca intrerupe raspunsul **<lupta sau fugi >**, permitand rapid corpului tau sa se intoarca intr-o stare mai relaxata, in care poate digera alimentele in mod corespunzator și sprijini digestia sanatoasa și un metabolism mai rapid.

Sa aruncăm o privire la cum se intampla acest lucru.

### **Cum functioneaza Tehnicile EFT**

Intr-un studiu controlat, facut pe 83 de subiecti, alesi la intamplare de catre Dr. Dawson Church, cercetator si autor a multor carti si studii EFT, el și echipa sa s-au concentrat pe modificarile nivelului de cortizol și simptomelor psihologice survenite la aceste persoane in urma aplicarii diverselor terapii.

Participantii la studiu au fost impartiti in trei grupuri:

- un grup a fost condus printr-o sesiune de o ora de **Tehnici EFT (Eliberare Emotionala)**
- un al doilea grup a primit o ora de psihoterapie (conversație convenționala),
- al treilea grup de control nu a primit nici un tratament.

S-a constatat ca grupul care a primit psihoterapie a inregistrat o scadere a procentului de cortizol de 14%, in timp ce grupul care a primit o sedinta de **Tehnici de Eliberare Emotionala** a inregistrat o scadere a procentului de cortizol de 24% pentru unii din participant si chiar 50 % pentru alti participantii.

Scaderea dramatica a cortizolului in grupul acesta fost asa semnificativa, incat laboratorul a crezut initial ca a existat ceva in neregula cu esantioanele sau cu echipamentul sau.

Ca sa se asigure de acuratetea rezultatelor, chiar a intarziat rezultatele cu cateva saptamani, pentru a recalibra echipamentul si pentru a efectua din nou testele.

Dupa ce le-a repetat de mai multe ori si au obtinut aceleasi rezultate, de-abia atunci le-a trimis doctorului Dawson Church.

### **Sistemul nu dorește ca tu sa-ti pierzi cheia de protectie**

Acesta este, de departe, cel mai subtil dintre toate motivele pentru care ne sabotam.

Cand incepem sa aplicam aceste **Tehnicile EFT**, sistemul nostru incepe sa recunoască faptul ca tapping-ul (presarea punctelor) este un instrument foarte util si atunci se teme ca mecanismul nostru de aparare este amenintat si ca va fi eliminate.

Acest lucru este mai usor de inteles cu un exemplu.

Cand aplicam **Tehnicile EFT** pe o persoana, lucrând, de exemplu, pe o anumita problema, iar rezultatele incep sa apara la scurt timp, persoana incepe sa devina reticenta si chiar doreste sa se opreasca, sa nu mai continue, deoarece ies la suprafata foarte multe frici.

Acest raspuns nu este o surpriza, deoarece chiar daca aceasta problema ii provoaca suferinta, este, totusi ceva care îi slujeste, ii foloseste la ceva.

Sa presupunem că folosesc ciocolata ca pe < mancare de confort>, ceva care imi provoaca o <alinare> temporara, la orice problema as avea. Sistemul meu stie ca ori de cate ori sunt într-o dispozitie proasta, ciocolata va fi solutia salvatoare, care ma va face sa ma simt mai bine ( pe moment!!).

Sistemul, de asemenea, stie ca daca incep sa lucrez pe poftte cu ajutorul **Tehnicilor EFT** , acest lucru ma va scapa de ele .

Concluzia < suna > cam asa: **“Daca nu mai mananc ciocolata, atunci nu mai am cum sa-mi amortesc durerea emotionala, nu mai pot sa gasesc nici un confort in nimic, asa ca de ce as renunta la poftte mele? “**

Atunci subconstientul incepe sa opuna rezistenta la procesul de vindecare si implicit la folosirea acestor **Tehnici EFT**.

Cand lucram pe poftte, lucram, de fapt, la emotiile care au nevoie sa fie intretinute de aceste poftte.

In societatea noastra, cu ritmul rapid, nebunesc, in care traim, stresul ne afecteaza pe toti deopotriva. Fiind <stresat> este un fenomen atat de comun, incat multi il considera a fi ceva normal. Desigur, corpul fiecaruia dintre noi il percepe diferit.

Dar ce anume provoacă stresul? Este diferit pentru fiecare dintre noi.

O situație care pe cineva poate stimula, poate produce disconfort altei persoane.

De exemplu, gândul ca ar putea participa la un maraton, poate exalta pe cineva și poate inspăimânta o altă persoană, care nu a participat niciodată la așa ceva.

Există anumite motive pentru aceste diferențe de percepție și înțelegerea lor ar fi benefică pentru noi. Unii dintre factorii care trebuie luați în considerare includ:

- Echilibrul dintre constituția fizică și cerințele acestei curse.
- Rezultatele durerii sau altor afecțiuni fizice care s-ar putea declanșa în urma acestei curse, dacă nu avem antrenamentul necesar.

Moștenirea genetică precum și programele preluate de la familie, prieteni, profesori, sau alte persoane influente.

- Existența în sistem a unor emoții reprimite, cum ar fi: traumele, furia, suferința sau durerea fizică
- Expunerea prelungită la situații dificile.
- Modul în care circumstanțele respective au legătură cu atingerea obiectivelor stabilite în viața personală

### CE ESTE STRESUL?

Stresul este răspunsul la stimuli copleșitori, un răspuns la un stimul copleșitor care activează mecanismul corpului “**lupta sau fugi**”.

Această reacție este declanșată ca un scut de apărare pentru a pune capăt rapid situației care a dus la acest răspuns.

Din nefericire, acest mecanism “**lupta sau fugi**”, este activat frecvent în situații care nu se pot schimba cu ușurință, sau din care nu poți ieși imediat, pentru că sunt în afara controlului, cum ar fi schimbări la locul de muncă, probleme în relațiile personale, în familie, etc

În astfel de cazuri, răspunsul la stres se poate instala permanent în corp și dintr-o reacție instantanee, se transformă într-una prelungită, cu consecințe negative, atât pe plan emoțional cât și fizic și conduc, în cele din urmă, la slăbirea sistemului imunitar.

**Tehnicile EFT** pot ajuta la reducerea stresului, aducând imense beneficii sistemului emoțional și ajutând la conectarea cu sine, la o înțelegere mai bună a propriei persoane și a mesajului pe care stresul vrea să vi-l transmită.

Din punct de vedere fizic, stresul este o funcție a sistemului nervos autonom.

Acest sistem are două moduri de funcționare de bază, care sunt numite **sistemul nervos simpatic** și **sistemul nervos parasimpatic**.

Atunci când toate condițiile din viața noastră sunt normale, confortabile și nu există nimic alarmant, este în funcțiune sistemul **nervos parasimpatic**.

Acest sistem menține echilibrul în organism și mai mult decât atât, este capabil să-l restabilească într-o stare de sănătate bună, dacă acesta a fost întrerupt.

**Sistemul nervos simpatic**, care reprezintă mecanismul <lupta sau fugi>, intră în funcțiune atunci când circumstanțele devin alarmante sau copleșitoare.

Ne simțim în pericol, iar corpul răspunde imediat printr-o respirație mai rapidă și bătăi de inimă puternice, o creștere a tensiunii arteriale, încetarea proceselor digestive și secreția de adrenalină.

Aceste reacții sunt concepute pentru a pune corpul într-o stare de pregătire pentru a răspunde unui pericol iminent.

**Sistemul nervos simpatic** este conceput doar pentru a funcționa o perioadă scurtă de timp, urmată de o perioadă de normalizare de către sistemul nervos parasimpatic. Când oamenii sunt în situații percepute ca fiind alarmante sau periculoase, pentru perioade lungi de timp, sistemul nervos simpatic rămâne activ, distrugând echilibrul din organism.

Pe termen îndelungat acest lucru poate slăbi sau deteriora grav sistemul imunitar, se declanșează eliberarea frecventă a adrenalinei, poate provoca, de asemenea, insomnie și reducerea capacității unei persoane de a se relaxa chiar și atunci când circumstanțele se normalizează.

În cazurile în care stresul afectează sănătatea unei persoane, revenirea la normal poate fi critică.

Înțelegerea modului în care stresul ne afectează, ne poate ajuta să acționăm la un nivel mai profund și să facem schimbările de care avem nevoie, ca să ne bucurăm de o viață sănătoasă.

Intervenția medicală poate avea doar o valoare limitată.

Utilizarea medicamentelor eliberate pe bază de prescripție medicală pentru a diminua stresul tratează simptomele, nu cauzele reale.

Există, de asemenea, riscuri de efecte secundare, ceea ce face imposibilă utilizarea prelungită.

Cu **Tehnicile EFT** prezentate în acest curs, medicamentele pot deveni inutile după o anumită perioadă.

Cu toate acestea, nu vă recomand să întrerupeți tratamentul medicamentos, (prescris de un medic) decât la indicația precisă a unui specialist.

Ne vom ocupa acum de relația dintre stres și insomnie, durere fizică și boală.

Componentele emoționale, mentale și spirituale ale stresului.

**1. Noțiuni de bază:** Cu o conștientizare sporită, majoritatea oamenilor pot găsi modalități de a face schimbări simple, care vor reduce stresul în viața lor de zi cu zi.

• **Evaluati circumstanțele care generează stres.** Revizuiți activitățile obișnuite ale vieții dvs. și notați de unde vine stresul. Mulți dintre noi sunt atât de ocupați, încât nici nu stim sigur acest lucru pentru că nu avem timp să analizăm de ce ne simțim atât de stresați. **Faceti o lista cu o descriere complete a situatiilor stresante pe care le experimentati zilnic in viata voastra.**

Cu acest proces de conștientizare începe vindecarea.

• **Schimbată răspunsurile la circumstanțe stresante.**

O dată ce aveți această listă puteți începe să lucrați la ele prin aplicarea **Tehnicilor EFT**.

Astfel reduceți răspunsurile emoționale pe care le creează stresul, iar fluxul energetic al corpului începe să se re-echilibreze.

**Lucrați pe toate problemele până simțiți că le neutralizați.**

**2. Aduceți-va viața în echilibru.**

Când începeți să vă simțiți mai bine s-ar putea să fiți tentați să opriți acolo. Vă recomand să continuați, deoarece este probabil că expunerea prelungită a aceleiași situații stresante vor provoca reapariția emoțiilor. Vedeti ce schimbări puteți face pentru a vă aduce viața în echilibru.

• **Găsiți modalități de reducere a presiunii exterioare.**

Majoritatea oamenilor au vieți foarte active. Accentul se pune pe < a face >, a realiza.

Când ești întrebat : "Ce ai făcut azi?", majoritatea ne simțim obligați să producem o listă de realizări care ne justifică existența. Ne simțim obligați să avem o listă încărcată, ne îngrijorăm cu privire la ceea ce cred alții despre noi.

Eu cred că important ar fi să ne manifestăm scopul sufletului nostru în viața.

Oamenii care nu sunt în stare să se accepte și să iubească așa cum sunt, experimentează o stima de sine scăzută, se simt fragmentați și nefericiți.

Odată ce reducem această încărcătură emoțională cu ajutorul acestor minunate **Tehnici EFT**, puteți examina din nou părțile din voi care au rămas tensionate.

Evaluati lista din nou și identificați ce a rămas.

• Cu ajutorul **Tehnicilor EFT** putem dezvolta noi răspunsuri la circumstanțele înconjurătoare.

Uneori permitem circumstanțelor exterioare să creeze un stres inutil.

Dacă nu ne concentrăm pe dezvoltarea unor răspunsuri sănătoase la situațiile cu care ne confruntăm, vom rămâne victime ale programării aleatoare a subconstientului nostru.

Continuăm să permitem lucrurilor să ne deranjeze inutil.

• **Găsiți mai multe modalități de a incorpora relaxarea și plăcerea în viețile voastre.**

Aceasta poate include o relaxare regulată prin meditație, mersul în natură, un masaj relaxant, o lectură de calitate, timp petrecut cu cei dragi, permite și desigur **Tehnicile de Eliberare Emoțională**

**Studiile au arătat că prin utilizarea Tehnicilor EFT se reduce drastic reacția la stres .**