

Stato di Benessere

Un regalo di
Doc Childre
fondatore di HeartMath®



Stato di Benessere

Un regalo di Doc Childre, fondatore di HeartMath®

Quando un bambino(o un adulto) si trova ad affrontare un conflitto interiore, una delle prime cose che facciamo *istintivamente*, è cercare di calmarlo e riportarlo in uno *stato di benessere*, prima ancora di cercare una soluzione per il suo problema.

Perché facciamo questo?

È un'intuizione che ci spinge ad avere la sensazione che lo *stato di benessere* possa essere di grande aiuto nel *ristabilizzare* la mente e le emozioni, e di conseguenza, nel *ricollegarci* alla nostra capacità di ragionare in chiara prospettiva.

Da adulti ci ricordiamo occasionalmente la grande saggezza dietro a queste pratiche, ma spesso questo succede dopo che tutto è finito con grande dispendio di energia.

Questo articolo ci propone alcuni dei vantaggi derivanti dall'accesso ad uno *stato di benessere*, non solo per sottrarci dalle nostre turbolenze emotive, ma anche per mantenere quotidianamente una forte *solidarietà* e un *coerente allineamento* tra il nostro cuore, mente e emozioni.

Un numero crescente di persone condividono il fatto di avere un presentimento tale che gli spinge ad esprimere, sempre di più, la necessità di creare attorno a sé un tepore familiare, e un legame più stretto sia con se stessi che con gli altri.

Al ritmo che accompagna il nostro presente stile di vita, vivere impiegando un basso quantitativo di energie provenienti dal cuore può essere paragonato a una macchina che opera a basso livello d'olio, incrementando così la propria vulnerabilità a sentirsi frustrati e mal funzionanti.

Imparare ad affrontare la vita in uno *stato di benessere*, può esserci d'aiuto sia a sentirci più profondamente coinvolti nelle nostre interazioni giornaliere, e sia a ridurre o prevenire un'ingente quantità di stress.

Per accedere nel nostro spazio individuale di 'agio interiore' è richiesto soltanto un minimo di pratica e pochissimo tempo. Quando operiamo in *condizioni di benessere*, è molto più facile controllare le nostre percezioni e attitudini, reintroducendo un 'flusso' nelle nostre attività abituali.

Praticare il nostro *agio interiore* invita questo *flusso*, che permette al nostro organismo di regolare meglio l'*equilibrio* e la *cooperazione* tra il nostro cuore, mente e emozioni. Ovvero, ci permette di vivere in *coerenza*.

Un'elevata coerenza, a sua volta, promuove un legame intuitivo con il nostro potenziale 'superiore', permettendoci di godere di migliori *riflessioni*, *discriminazioni* e *relazioni*.

L'assenza di *armonia* tra cuore, mente e emozioni crea una *resistenza al flusso*, generando degli stati di ansia, perplessità, frustrazione, fretta, rabbia, auto-criticismo, e molto di più.

Una ragione per cui diventa difficile accostarsi al 'flusso' è che quando ci inoltriamo in situazioni difficili per lunghi periodi di tempo, ci ritroviamo con una rappresentazione esagerata delle angosce emotive e mentali che possiamo spesso riscontrare nelle nostre esperienze. Questo blocca la nostra *intuitiva connessione* col cuore. E quando questo legame cessa di esistere, la mente e le emozioni tendono spesso ad andare fuori controllo, e a percorrere la vita a un ritmo più veloce di quello dove il cuore potrebbe assisterci con la sua *intuitiva cognizione*.

Quasi tutti noi siamo coscienti delle crescenti ripercussioni che derivano dall'essere incastrati in questo *circolo vizioso*.

Rivolgendoci al nostro *spazio* di 'agio interiore' quando ci troviamo ad affrontare delle emozioni stressanti, permettiamo a noi stessi e gli altri di evitare degli scenari tipicamente estenuanti, e a creare un più facile transito di fronte a delle sfide o resistenze. (paura e ansia sono esempi di resistenza)

Operare in *condizioni di benessere* non significa che tutti i nostri problemi svaniscono in un istante. Nonostante ciò, praticare il nostro *agio interiore* crea una *finestra temporale* che ci permette di evitare o affrontare *coscientemente* una miriade di situazioni conflittuali.

Lo *stato di benessere* è un dono della natura che ci aiuta ad accordare sia la nostra mente che le nostre emozioni a rispondere *effettivamente* e *razionalmente* alla miriade di situazioni che ci si presentano: sfide, condizioni normali, o occasioni creative.

Operare in *condizioni di benessere* non significa muoversi a passo di lumaca o rilassarsi in uno stato semi-cosciente. Si tratta di rallentare il ritmo del nostro

linguaggio corporeo, delle nostre reazioni meccaniche, mentali e emotive, che spesso ci causano dispiacere alla fine della giornata, che arrecano dei danni prevenibili, che compromettono amicizie creando un *rumore di sottofondo* e un eccessivo dramma interiore. Questi esempi, e altri, ci possono esasperare molto più di un duro giorno di lavoro, e perfino seguirci nel sonno per turbare il nostro riposo.

Queste esperienze non sono il risultato della nostra cattiveria o inettitudine; sono degli eventi prevedibili quando la mente e le emozioni si avventurano in una giornata senza prestare attenzione ai saggi *impulsi* provenienti dal cuore.

Praticare il nostro *agio interiore* espande la nostra *memoria cosciente* ad includere il cuore nelle decisioni e gli stati d'animo dove viaggiano mente e emozioni, decidendo sia la *direzione* che la *qualità* della nostra vita.

Uno *stato di benessere* è come un entrata d'accesso alla nostra *Presenza*, ed inoltre è anche un semplice riflesso del nostro *buonsenso* istintivo.

Le seguenti direttive per accedere ad uno *stato di benessere* possono essere utilizzate, sia per quando ci troviamo in situazioni particolarmente stressanti, che per la manutenzione dell'*equilibrio* e la *resistenza* del nostro sistema psicofisico. Lo *stato di benessere* è particolarmente utile e effettivo quando ci dobbiamo preparare ad affrontare delle situazioni particolarmente difficili, e può essere utilizzato al mattino per *prepararsi* per la giornata. E non scordatevi, ogni tanto, di *riavviare il processo*.

Direttive fondamentali per accedere uno stato di benessere

Tecnica dell'agio interiore

- (1) Se siete stressati, rendetevi conto del vostro stato d'animo al più presto possibile.
- (2) Per fare questo potete fare riferimento, o alla vostra percezione di essere fuori sincronia, o al fatto di essere coinvolti in sentimenti di frustrazione, impazienza, ansia, tensione, rabbia, criticismo, ingorgo mentale, etc.

Cercate di mettere da parte i vostri problemi per qualche minuto, e cominciate a respirare lentamente, facendo finta che il respiro entri e

fuoriesca dall'area dove è collocato il vostro cuore. (Ci sono evidenze che indicano che quando facciamo questo, il ritmo del nostro cuore si esprime in modo più coerente, aiutando a ripristinare l'equilibrio e la calma del nostro sistema di mente e emozioni, e attivando il potere affermativo del cuore).

- (3) Ad ogni atto d'inspirazione immaginatevi di portar dentro uno stato d'animo di agio interiore, che abbia il potere di influenzare la vostra natura intellettuale ed emotiva ad attingere dal cuore un buon equilibrio e un genuino interesse in voi stessi.

È un fatto ben noto che sentimenti di compassione e interesse personale nel nostro organismo attivano degli ormoni benefici rafforzando il nostro sistema immunitario.

Con la pratica crescerà la nostra consapevolezza di quando una situazione stressante si sia calmata in uno stato di benessere.

I nostri pensieri e i nostri sentimenti operano al livello di vibrazioni. Rallentare la vibrazione che ci reca fastidio ci permette di ristabilire la cooperazione e l'equilibrio fra il nostro cuore, la nostra mente, e le nostre emozioni. (Come un vecchio ventilatore che emette un suono sgradevole, e appena si cambia a una velocità di rotazione più bassa, spesso si aggiusta tutto).

- (4) Appena riusciamo a introdurci in uno stato di benessere, cerchiamo di affermare, con profonda determinazione, di volerci restare durante l'arco di tutte le nostre attività successive.

A volte può succedere che alcune situazioni ci dirottino dal nostro *stato di benessere*, ed è importante capire che questo non è un problema irrisolvibile.

Tutto quello che dobbiamo fare è riaffermare le nostre intenzioni il più spesso possibile, sostenendole con un profondo impegno che sorge dal cuore.

In poco tempo potremo prolungare la nostra permanenza nello *stato di benessere* senza bisogno di molta manutenzione. E anche nel caso ci fosse bisogno di utilizzare la tecnica sopra elencata, non dovremo più attraversare tutte le direttive, anzi, basterà un bel respiro profondo per reintrodurci nel nostro stato preferito.

Però, all'inizio è sempre meglio praticare ed espandere la nostra consapevolezza dei fenomeni coinvolti nel processo.

Alcune emozioni potrebbero richiedere più tempo per essere rallentate, ma rilassatevi, non si tratta di usare la forza. Ricordatevi che non stiamo cercando di 'aggiustare' l'emozione, ma semplicemente silenziando il suo significato per poter ragionare e percepire con oggettività. Questo riduce i nostri livelli di tensione interna, e ci ispira ad affrontare i nostri problemi con delle soluzioni creative e funzionali.

Questo articolo sullo *stato di benessere* non intende reinventare un concetto di qualcosa che già conosciamo da quando eravamo bambini, ma è semplicemente designato per mettere in evidenza i potenziali vantaggi di praticare uno stato di *agio* nelle nostre attività quotidiane.

Vorrei riepilogare di seguito 6 dei principali benefici che si possono trarre dallo stato di benessere:

- (1) Praticare uno stato di agio interiore crea un flusso, che a sua volta facilita l'equilibrio e la cooperazione fra il nostro cuore, mente e emozioni.

Permette l'entrata in scena di una finestra temporale, che ci consente di fare delle scelte migliori, di reagire in modo effettivo, e di distinguere i modi in cui interagiamo con coloro che ci stanno attorno. Delle scelte chiare ci permettono di evitare 'errori' e un inutile spreco di energia.

- (2) Lo stato di benessere ci permette di accordare entrambi cuore e mente alle varie situazioni che ci si presentano nel momento: sfide, condizioni normali, o occasioni creative. Condizioni di benessere facilitano la cooperazione fra mente e emozioni, e permettono al cuore di equilibrare il tutto.
- (3) Praticare la tecnica d'agio interiore ci aiuterà a prevenire ed eliminare un ingente quantitativo di stress interiore, e ci permetterà di riprenderci più velocemente da degli eventi inaspettati che potrebbero manifestarsi nella nostra vita. Questo fa bene alla nostra salute, il nostro benessere interiore e la nostra qualità di vita.

- (4) Lo stato di benessere è particolarmente utile e effettivo quando ci dobbiamo preparare ad affrontare delle situazioni particolarmente difficili
- (5) Rivolgendoci al nostro spazio di 'agio interiore' quando ci troviamo ad affrontare delle emozioni stressanti, permettiamo a noi stessi e gli altri di evitare degli scenari tipicamente estenuanti, e a creare un più facile transito di fronte a delle sfide o resistenze.
- (6) Quando ci troviamo in uno stato di benessere diventa molto più facile ingaggiare l'intelligenza del cuore in tutte le nostre interazioni. Quando il cuore è aperto, permette un legame più stretto sia con la nostra autenticità che con gli altri.

Se non praticate già una tecnica di benessere interiore spero che questo articolo vi ispiri a sperimentare.

Con profonda affezione,



Doc Childre

Doc Childre è il fondatore dell'Istituto di HeartMath, un'organizzazione non-lucrativa 501 (c)(3) di ricerca e educazione. Per molti anni l'istituto si è dedicato a configurare e validare l'importanza della connessione fra cuore e mente nello sviluppo intuitivo e la crescita personale dell'individuo.

Le varie ricerche condotte sullo stress, l'intuizione, e la fisiologia emotiva sono state pubblicate su varie riviste scientifiche popolari e presentate in varie conferenze attorno il globo. Gli strumenti sviluppati dall'istituto per liberarsi di stress e coordinare le nostre attività emotive vengono utilizzati da una miriade di istituzioni finanziarie, governative, sanitarie, scolastiche, etc.

Doc Childre è il co-autore dei seguenti libri: "The HeartMath Solution", "From Chaos to Coherence", "Transforming Stress", "Transforming Anxiety", "Transforming Anger", "Transforming Depression" and "The HeartMath Approach to Managing Hypertension".



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds



Per traduzioni in altre lingue andate su:
<http://www.heartmath.org/ease-nonenglish>

Se desiderate ottenere ulteriori strumenti e futuri scritti che possano aiutarvi a navigare in questi tempi di continuo cambiamento andate su:
<http://www.heartmath.org/signup>

Se volete aiutarci a distribuire questo libretto ad altri:

- Scaricate questo articolo dall'apposita sezione del sito e condividetelo con i vostri amici, e se avete un sito, pubblicate il materiale su di esso.
- Inoltrate quest'opera ad altri siti e blog cosicché possano pubblicarla.
- Stampate delle copie per gli amici, famiglia, soci e organizzazioni.

Per ulteriori risorse andate su: <http://www.heartmath.org/ease-resources>

L'istituto di HeartMath è un'associazione non-lucrativa:
Ogni vostro dono è deducibile dalle tasse.

Per donare online andate su www.heartmath.org/donations

Per donare tramite posta usate il seguente indirizzo:

Institute of HeartMath
14700 West Park Ave.
Boulder Creek, California 95006



Opera di Doc Childre, 2010. Scaricabile e condivisibile a patto che vengano rispettati i diritti d'autore e patrimoniali.
HeartMath è un marchio registrato dell'Istituto di HeartMath, 14700 West Park Ave., Boulder Creek, CA 95006; www.heartmath.org.