

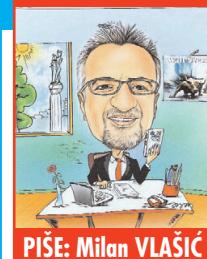


Naredni festival još bolji

- Svaki put učiš od prethodnog, i sve što nije bilo dobro to se trudiš da sledeći put izmeniš i napraviš boljim. Tako se i mi već spremamo za sledeću godinu s idejom da budemo još profesionalniji i da obogatimo program - kaže Mira Podraščanin.



m²ilan



KAKO ELIMINISATI NEGATIVNE FAZE

Zdrav duh čuva telo!

Ako bismo ovih dana razgovarali o tome šta je najvažnije na svetu, dobilli bismo različite odgovore, zavisno od toga koga pitamo.

Mnogi bi rekli da je to fudbal, drugi da je to tenis, treći bi rekli novac, četvrti ljubav, zdravlje, hrana, piće...

Ipak, sve nabrojano ima nešto zajedničko, nešto s čim se svi slažu, što svi žele. To zajedničko svemu jeste želja da se osećamo dobro.

Svi ljudi na svetu žele da se osećaju dobro. Sport nas čini da se dobro osećamo samo ako je rezultat dobar, dok je kod zdravlja, ljubavi i novca je najvažnije da toga imamo što više.

Dobro, za hranu i piće je teško biti pametan, ali ima nešto i u onoj "jelo je navika, piće čoveka drži".

Ustajanje na levu nogu

Ipak, ponekad se desi da se ne osećamo dobro, da ustaneš na levu nogu, kako se to narodski kaže.

Ono što je važno jeste da se negativni osećaj, koji se neminovno dešava svakome, što ređe pojavljuje u našim životima i našem okruženju i da što kraće traje, te da bude što slabijeg intenziteta.

Zašto je važno da naše negativne faze nisu učestale niti da su jake? Zbog činjenice da to nije prijatan osećaj, ali pre svega da se ne razbolimo.

Naime, kada bismo se duže vreme osećali loše, to bi veoma lako moglo preći u fizičku bolest, da se telo razboli jer ono, kao emocionalni filter, reaguje na naše misli i emocije.

U zdravom telu zdrav duh

Duboko sam ubeđen da nije moguće biti zdrav ako se loše osećamo, ako se nerviramo, ako ne spavamo dobro i ako smo često loše volje.

Telo naprosto mora da reaguje.

Isto tako, gotovo je nemoguće biti bolestan ako smo vedre prirode, u dobrom društvu, zdravo se hranimo, zdravo razmišljamo, zdravo živimo i radujemo se životu.

Ne kaže se bez razloga "u zdravom telu zdrav duh", ali verujem da se to može pre

svega posmatrati obrnuto, odnosno, da zdrav duh čuva zdravlje tela.

Brza rešenja

Kada se desi neka stresna situacija, kada se iznerviramo, moramo da uradimo sve što je potrebno da ta situacija što pre prestane, da ne preraste u nešto što će uzrokovati fizičku bol ili ako potraje, bolest.

U prošlim kolumnama pisao sam koja su brza rešenja za dobro raspoloženje, da se ne ponavljam.

Samo ukratko, radi se o potrebi da radimo vežbe dinanja, da smo fizički aktivni, da zapisujemo dobre i loše stvari, razgovaramo s optimističnim prijateljima, igramo se s kućnim ljubimcima i slično.

U ovom i idućem nastavku, koji je predviđen za kraj decembra, dozvolite da podelim sa vama par novih sposobnosti, vezane za praktične i pomalo neobične stvari koje treba da radimo kada se desi da se osećamo loše. Probajte ih i videćete da su efikasne.

Led

Kada vas uhvati "žuta minuta", vi umesto uobičajene reakcije koja po pravilu vuče u još veći problem uzmete led i stavite ga na ručni zglob.

Gotovo istog trenutka ćete osetiti olakšanje u telu i usporavanje misli. Razlog za efikasnost ove metode jeste činjenica da se isti nervni završeci, koji kontrolišu deo mozga koji je odgovoran za anksioznost i nervozu, takođe nalaze u zglobovima šaka.

Hlađenjem krvi usporavate svoje misli.

Narandža

Istraživanja su pokazala da miris citrusa ili agruma smiruje telo, dakle drugi, praktičan način da se smirite jeste da uzmete narandžu i da je (o)gulite.

Kada nešto radite rukama to nas gotovo automatski oslobađa napetosti, a pored toga, miris kore od narandže će nas smiriti.

Dakle, kada gulite narandžu, to smiruje i telo i misli.