

### Estic a punt d'explotar!

En la vida diària es donen situacions que generen **estrès, por o ràbia**. Si es perd el control, aquestes emocions poden donar lloc a conductes agressives i violentes amb un mateix i/o amb els altres (família, amics, infants...), les quals deixen petjada en els altres i en un mateix: produeixen pena, frustració i rebuig.

En aquest espai trobareu uns àudios que us poden ajudar a recuperar el control de la situació en moments concrets, en el context familiar.

**Edats recomanades:** adults

**Material que necessitem:** àudios

**Com ho desenvolupem?**

#### 1. Temps fora

Observeu que, sovint, abans de perdre el control podem identificar certs senyals:

- Palpitacions o palpitations més ràpides del normal.
- Tensió a les mandíbules, als punys, a les espatlles, a l'estómac...
- Necessitat de cridar, de caminar ràpidament amunt i avall, d'aixecar els braços, d'assenyalar amb el dit, de callar...
- Sentir irritació. Alguna cosa molesta passa a ser irritant quan ja no pots suportar-la més. Si una irritació dura molt pots sentir tensió.

En aquest moment és recomanable usar el *Temps fora*: aviseu que necessiteu un temps per recuperar la calma i marxeu de l'habitació en què es dona la situació que us pertorba (aneu al lavabo o a qualsevol altre espai o, si podeu, sortiu a caminar).

#### 2. Afirmacions positives

Quan millorem el que ens diem a nosaltres mateixos, canvia la nostra manera de pensar. Si canviem la manera de pensar, canviem el que sentim. Si canvia el que sentim, canvia la manera com actuem. Controlar el diàleg interior és la volta de clau. Això es pot fer amb dues estratègies:

- Essent conscients del que ens diem a nosaltres mateixos quan estem entrant en estats de fúria, ràbia, por o estrès.
- Canviant el diàleg intern per afirmacions positives.

Les afirmacions positives no són frases boniques (que es diuen en veu alta o interiorment). El poder de les afirmacions positives és que **sintonitzen amb la persona quan són creïbles per a qui les diu**, actuen en l'estat emocional i fan sentir millor la persona. Les afirmacions positives ajuden a dirigir la intenció i l'atenció.

En els àudios següents trobareu exercicis de relaxació amb afirmacions positives. De tota manera, us suggerim que busqueu les vostres pròpies afirmacions positives i les escrigueu, les graveu amb el mòbil o senzillament les repetiu en les situacions que calgui.

### **Àudio número 1. L'ESTRÈS ([escoltar-lo](#))**

- Agafa aire en 4 temps, retén l'aire 4 temps i exhala l'aire en 4 temps.
- Quines parts del teu cos estan tenses? La mandíbula, els llavis, les espatlles, els punys, els genolls, els dits dels peus...?
- Nota com es relaxa la llengua, deixa-la anar.
- Deixa anar la mandíbula, les espatlles, els braços, les mans...
- Allibera la tensió dels genolls i flexiona'ls lleugerament... Deixa't anar.
- Fes tres respiracions profundes i sent el so de les teves exhalacions.
- Què et genera estrès, de la situació que estàs vivint? Posa nom al que sents i al que penses.
- Què t'estàs dient a tu mateix abans de notar que estàs perdent el control?
- On notes aquesta emoció? Al pit, a la panxa... Posa l'atenció en aquest punt i posa-hi la mà. Mentre respires, nota la seva escalfor i com es desfà la sensació de malestar, d'ofec, la punxada, els budells regirats.
- «Soc perfecte sent imperfecte.»
- «Em perdono les imperfeccions.»
- «Em perdono pels errors.»
- «Puc fer-ho diferent.»
- «Puc canviar.»
- «Puc decidir què faig.»
- «Puc viure sense controlar de tot el que passa.»
- «Milloro cada dia.»
- «Em sento capaç de...»

### **Àudio número 2. LA POR ([escoltar-lo](#))**

Davant de la por, el cos pot reaccionar atacant, defensant-se o paralitzant-se. La por és una emoció que serveix per sobreviure, però una cosa és reaccionar davant d'una por real i una altra, davant d'una por imaginària o sobre el futur.

Actuar des de la por és una solució immediata: la reacció té lloc en un moment concret i en una situació concreta, en un espai i un temps, en l'aquí i l'ara. Per contra, viure des de la por suposa desconnectar de l'espai i el temps, de l'ara i l'aquí, desconnectar d'un mateix i de la realitat.

- Agafa aire en 4 temps, retén l'aire 4 temps i exhala l'aire en 4 temps.
- Quines parts del teu cos estan tenses? La mandíbula, els llavis, les espatlles, els punys, els genolls, els dits dels peus...?
- Nota com es relaxa la llengua, deixa-la anar.
- Deixa anar la mandíbula, les espatlles, els braços, les mans...

- Allibera la tensió dels genolls i flexiona'ls lleugerament... Deixa't anar.
- Fes tres respiracions profundes i sent el so de les teves exhalacions.
- Què et genera por, de la situació que estàs vivint? Posa nom a les teves pors.
- Mira les pors cara a cara i pren-ne consciència. Accepta les teves pors.
- «Soc més fort que la meva por.»
- «Em perdono per tenir por.»
- «M'allibero de la por a tenir por.»
- «Els reptes m'ajuden a créixer.»
- «Tinc coratge.»
- «Soc capaç de conviure amb la meva por.»
- «Soc capaç de fer front a la meva por.»
- «Ho puc fer millor la propera vegada.»
- «Si caic, em torno a aixecar.»
- «Milloro cada dia.»
- «Em sento capaç de...»
- «Estic bé. Em sento bé.»

### Àudio número 3. LA RELAXACIÓ ([escoltar-lo](#))

Com relaxar-se en pocs minuts:

- Situa't davant d'un mirall i mira't.
- Badalla tant com puguis, cada cop més expansivament, obrint la boca, els braços, etc.
- Somriu i mantingues el somriure durant 90 segons.
- Observa el teu somriure, els teus músculs: és una ganyota o és creïble?
- Ara, separa lleugerament les cames, relaxa't i deixa't anar, inspira i aixeca les espatlles fins a les orelles. Mantingues la posició durant 10 segons. Deixa anar les espatlles i relaxa els cos. Repeteix-ho quatre cops més.
- Per acabar, allibera't de les pors com si fossis un arbre que perd les fulles a la tardor: amb les cames una mica separades, espolsa't els braços i les cames enèrgicament. Respira profundament, com si oloressis una flor posant l'aire al ventre. Exhala fent soroll (ssshhhh) fins a treure tot l'aire. Repeteix-ho tres cops.

### A tenir en compte:

L'error més freqüent en les afirmacions positives és que són massa genèriques, poc creïbles i molt ambicioses (p. ex.: «La vida és meravellosa», «Tot està bé...»). No es tracta que la persona se senti bé, sinó QUE SE SENTI MILLOR.

Cal que les afirmacions estiguin redactades o pensades en positiu, i cal que estiguin situades en el present. P. ex.: «Aconseguiré deixar de cridar» (futur) > «Cada dia crido menys» o «M'esforço cada dia per cridar menys» (present).

**Quines habilitats es treballen?**

Autoestima i control intern; maneig dels sentiments i les emocions; maneig de la tensió i l'estrès.

**Autoria:** M. Helena Tolosa i Dipsalut