UN PO' DI ALLENA...MENTE

Impara a coltivare pensieri, emozioni, sentimenti e stati d'animo positivi. Dentro di te esiste la capacità di trasformare il negativo in positivo. La rabbia, l'odio, la paura, il risentimento, il senso di colpa, la depressione, la tristezza creano un bagno chimico con effetti veramente deleteri sul funzionamento delle tue cellule, compreso il funzionamento del tuo sistema immunitario. Fai sempre attenzione ai tuoi pensieri, a ciò che dici a te stesso e focalizza la tua attenzione sul positivo e su ciò che vuoi e sii grato per ciò che hai.

Lo stress prolungato nel tempo riduce notevolmente le tue difese immunitarie ed è particolarmente nocivo. Impara tecniche di rilassamento e di gestione dello stress, come yoga, tai chi, training autogeno, meditazione, anche la semplice preghiera ha un effetto curativo molto potente.

Impara a sorridere ed a vedere il lato umoristico di ogni situazione. Il buon umore ed il sorriso aumentano la produzione di endorfine, stimolano le difese immunitarie e riducono in modo importante i tempi di guarigione di molte malattie.

Impara ad essere ottimista. L'ottimismo è un corroborante per il tuo corpo e per il tuo futuro. Esistono diversi studi che dimostrano che i pazienti ottimisti si ammalano meno e vivono meglio.

Trova ogni giorno qualcosa di utile e di piacevole da fare, devi divertirti. Concediti momenti di piacere, datti dei premi, impara a gioire della vita, impara a capire il grande valore di ciò che purtroppo non raramente diamo per scontato: svegliarsi la mattina, riuscire ad alzarsi, camminare, mangiare, respirare, avere qualcuno a cui dire buon giorno etc. Impara ad apprezzare e ringraziare per ciò che hai.

SALUTE E PSICOLOGIA

I pensieri, le emozioni, i sentimenti e gli stati d'animo modificano la biologia del nostro corpo. Basti pensare a quando abbiamo paura e il cuore inizia battere forte, o a quando per un momento di stress soffriamo di gastrite o emicrania.

Ormai non esistono dubbi sul fatto che i sentimenti, le emozioni e gli stati d'animo giocano un ruolo fondamentale nella nascita e nell'evoluzione di ogni malattia.

Quello che ancora non abbiamo realmente compreso è che questo procedimento funziona anche al contrario, ovvero migliorando la nostra dimensione psicologica possiamo sicuramente cambiare in meglio la nostra salute, e guarire dalle malattie.