

# ”ОДБЛОКИРАЈТЕ” СЕБЕ

**Ш**та човека спречава да се пријави за жељени посао или избори за повишицу? Шта неку особу блокира када прича у друштву или жели да ступи у контакт са особом која јој се допада?

– Различите менталне и емоционалне блокаде – одговара на ова питања др Весна Даниловац, лајф коуч са дипломом Интернационалног коучинг института из Берлина.

– Стрес и негативне емоције, који се јављају у различитим животним ситуацијама као што су губитак посла, болест, смрт драге особе, јавни говори, испити, пресељење, нови посао, интервју, пословни разговори... могу довести до оптерећења и имати дугорочне последице. Доживљени и неразграђени стресови и негативне емоције онда човека блокирају – описује наша саговорница све оно што може касније изазвати проблеме у животу.

– Често се догађа да постоје „окидачи” који покрећу негативне осећаје, па се особа врти у зачараном кругу и није способна да буде позитивна, самоуверена и искористи сопствене потенцијале, јер је заправо блокирана. Важно је да осветлите шаблонско понашање у појединим ситуацијама – истиче др Даниловац.

## Како настају...

Чини се да није довољно да особа схвати да има проблем, већ и да би нешто требало да предузме

– Негативни доживљаји могу остати „негде у мозгу” у оригиналној форми, као слика, звук, мисао и телесна сензација. Онда блокаде наступе без воље човека и мимо његове контроле, најчешће онда када му се у току дана деси више ствари које прате јаке емоционалне реакције или стрес и које његов мозак није успео да „преради” током сна – каже стручњак.

– Познато је да су разговор и сан природни начини разградње стреса. Док неко спава, у такозваној РЕМ фази, његов мозак аутоматски „прерађује” несвесни материјал свега што је проживео током дана. Ујутру се буди препорођен и освежен. Понекад јако трауматичне догађаје мозак није у могућности да разгради до краја. Тако остају „болни трагови заглављених емоција”, који узрокују блокаде и враћање непријатних емоција и стања у свакој сличној ситуацији – подсјећа др Весна Даниловац. Усавршава-



Стручњаци који се баве подсвешћу тврде да постоје начини да се човек ослободи негативних емоција које га спречавају да нормално живи и ради

јући се као лекар у Берлину открила је да у таквим ситуацијама метод вингвејв може да буде користан.

– Искуство ми говори да вингвејв може да буде ефикасан начин брзог решавања и отклањања менталних и емоционалних блокаде, стреса, страхова и свега што вас ограничава на путу до постизања успеха. Овом методом могуће је радити на било којој врсти стресног догађаја, повећати самопоуздање, менталне способности и емоционалну флексибилност, путем циљаног развоја личних ресурса – додаје.

## ... и како нестају

– Основа вингвејв коучинга је изазивање „будних РЕМ фаза”, тако што особа прати брзо померајуће руке коуча лево-десно, испред очију. Импулси изазвани брзим покретима очују покрећу исти процес као и онај током сна, дакле сада у будном стању, који доводи до брзе и ефикасне обраде негативних емоција. Оне се бришу и неутралишу у потпуности, отклањајући све болне трагове стреса остале у човеку. Мозак се „репрограмира”. Губе се све реакције на ранија оптерећујућа негативна искуства, а особа примећује тренутно велико олакшање, растерећење и опуштено – покушава др Даниловац да једноставним речима објасни обичном пацијенту, ипак, мало компликован поступак.

По њеним речима уклањање блокаде на овај начин је тренутно и успешно. Посебним миоестатик тестом се утврђују узроци блокаде и „болни трагови заглављених емоција” у човеку, заглављене емоције бришу се до краја а тиме и нови поводи за стрес. Постоји ли опасност да нека нова блокада шчепа мисли и осећања или да се понови стара?

– Након коучинга, када се неко поново нађе у ситуацији која га је раније блокирала, она више неће изазивати неугодне емоције. Напротив, човек ће бити миран, опуштен и сигурнији. Осећаће олакшање и побољшање енергетских потенцијала. Много ефикасније ће управљати својим мислима, емоцијама и одлукама. Животне ситуације ће сада посматрати из другог угла и много реалније. При доношењу одлука биће растерећенији уз лакше постизање планираних циљева. Створиће позитивну климу у начину на који доживљава свет око себе – истиче др Весна Даниловац.

Р. П.