

Vrei să fii mai bun? Restart la Creier



Bunătatea este starea în care-ți pasă de îmbunătățirea vieții celor din jur și luarea unor acțiuni pentru a aduce bucurie în viețile lor.

Este un lipici social care ne permite să ne conectăm cu ceilalți și să construim relații semnificative cu ei.

Când cineva face ceva bun pentru noi, ne place mai mult de acea persoană și vrem să colaborăm mai mult cu ea.

Când facem o faptă bună pentru cineva, îi câștigăm încrederea și respectul și ne simțim mai bine în interior.

Bunătatea este o relație reciprocă. Devine un cerc care întărește legăturile cu prietenii, familia, iubiții, colegii și cunoștințele.

Cu cât o practicăm mai mult, cu atât vine mai natural.

Fiecare gând și acțiune pe care o luăm stimulează neuronii din creierul nostru. Cu cât sunt stimulate aceste legături neuronale, cu atât ne vine mai ușor să le activăm. Cu cât repetăm mai des acte de bunătate, cu atât ne este mai ușor să le practicăm în viitor.

Să-i dăm drumul:

Intențiile bune

Ele sunt primul pas spre bunăvoință către ceilalți și construirea unor relații pozitive cu ei.

Studiile științifice despre intențiile bune arată că atunci când oamenii știu că acționează cu cele mai bune intenții în minte, această conștientizare le îmbunătățește experiențele și le fac să devină mai plăcute.

La o scară mică dar semnificativă, oamenii cu intenții bune fac universul nostru un loc mai bun.

A vedea lucrurile din perspectiva celeilalte persoane

Scopul acestei tehnici este de a ne imagina pe noi în situația celeilalte persoane. Cum ne-am simți în papucii ei? Ce am gândi? Cum am acționa?

Răspunsurile la aceste întrebări vor aduce o înțelegere mai profundă a modului în care oamenii acționează. Abordarea celeilalte perspective ne ajută să ieșim dintr-un tipar de gândire îngust și să vedem lumea prin ochii unei alte ființe dotate cu rațiune și conștiință.

Și dacă înțelegem oamenii mai bine, vom interacționa cu ei mai bine, vor fi mai simpatici și îi vom ierta în momentul în care acționează contrar așteptărilor noastre.

Practică bunătatea în doze mici

Bunăvoința începe cu un gând și se termină cu o acțiune.

Să fii bun cu ceilalți nu necesită complexitate sau tendințe la modă. Câteodată cele mai simple acte de bunătate sunt văzute ca fiind cele mai sincere: să îți ușa pentru cineva, să-l ajuți cu direcții, să spui „te rog” și „mulțumesc”, sau doar să zâmbești. Incepe cu asta și apoi construiește acte de bunătate care presupun mai mult efort.

Bunătatea este ca un mușchi, cu cât exersezi mai mult, cu atât te perfecționezi.

Fă o pauză când devii nervos sau frustrat.

O latură importantă a bunăvoinței este a ști să-ți controlezi furia sau frustrarea.

Este normal să ne supărăm pe alți oameni; cu toate acestea, ar trebui să încercăm din răspuțeri să canalizăm aceste emoții într-un mod constructiv, să nu răbufnim, să nu țipăm, să nu insultăm și să nu devenim agresivi.

O tehnică recomandată pentru prevenirea sau înlăturarea acestor emoții impulsive este Meditația STOP. Ne permite să luăm o scurtă pauză și să reflectăm asupra gândurilor și sentimentelor noastre înainte să acționăm în direcția lor.

De regulă, atunci când facem o pauză între gânduri și acțiuni, avem posibilitatea de re-evalua comportamentul în acel moment și de a schimba direcția când ne dăm seama

că suntem pe cale să facem ceva prostesc sau distructiv.

Deci când cineva te enervează și vrei să țipi, fă un pas înapoi mental – respiră de câteva ori – și concentrează-te asupra situației cu mintea limpede.

Incearcă o meditație de tipul dragoste-bunătate.

Meditația dragoste-bunătate este o tehnică foarte practică în Buddhism, cu scopul de a cultiva emoții calde și pozitive îndreptate către toate ființele conștiente.

Deseori cei care practică această meditație folosesc vizualizarea și afirmațiile pentru a crește eficiența meditației.

Studii recente în neuroștiință arată că acest tip de meditație poate produce schimbări pe termen lung în creier, dacă este practică în mod regulat.

Oricare din intențiile de mai sus le pui în practică, ele te antrenează spre a fi mai bun. Bunătatea se simte, se vede, este clară și nimeni nu o ocolește. Oamenii caută oameni buni, cu aceștia ei vor să-și construiască viitorul.

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință
Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor