



# Practica o desídia igual a èxit o fracàs (I)

Quina es la diferència entre la persona que aconsegueix els seus somnis, es a dir l'èxit en el que vol (sigui el camp que sigui) o la persona que no aconsegueix mai plasmar els seus somnis, es a dir, el fracàs, sigui en el camp que sigui? Quelcom molt simple, de molt sentit comú però que de tan simple i de tan sentit comú que és, molt pocs són els que tenen el seny de dur-ho a terme. Parlo de la pràctica, la constància, la perseverança i de la passió. La desídia és igual a fracàs, és igual a dolor, és igual a la sensació del "jo no puc", es igual a la víctima; a la llarga i amb la "pràctica" o repetició d'aquest comportament, aquesta energia de desídia se'ns torna a la contra, com un efecte bumerang restant-nos energia, vitalitat i creativitat quan podríem utilitzar aquesta energia, per exemple, per transformar hàbits destructius en hàbits constructius; amb la repetició d'aquest comportament de desídia acabem creant un hàbit destructiu que es tradueix/converteix en dolor, en malaltia, tan del ànima com del cos. Cal recordar que ment i cos van de la mà. Està demostrat científicament que el que pensem o creiem és manifesta en el cos i en la nostra respiració, el que la ment calla o amaga el cos ho fa evident: "Diguem com respirem i et diré com vius" que per cert es el títol traduït al català del meu llibre sobre aquest tema.

## **Però, on resideix aquesta pràctica/constància i on resideix aquesta desídia?**

Ambdues resideixen, primer en una actitud a la ment, i després en el cos, en la nostra postura corporal i en la nostra respiració, evidentment.

El fracàs resideix en l'actitud de víctima, de tirar la tovallola i en una actitud sobretot de "comoditat"; és més fàcil ser infeliç que ser feliç. En la infelicitat hi ha un hàbit, un costum, quelcom conegut, un deixar que la vida passi "ves que hi farem" "la vida es així" "ves que hi puc fer hi" etc etc. Es coneix com a zona de confort, ens resulta una posició còmoda i coneguda. Lo fotut es que acabem creient i sentint que el dolor, l'infelicitat, el veure sempre problemes i no solucions, es l'única manera de viure la vida; creiem que no ni ha cap altre més manera, ens creiem allò de que la vida es dura i quasi

ens sembla un càstig i no un regal per gaudir-ne de ella. Si us sentiu identificats amb aquest comportament potser també us sentireu víctimes de les circumstàncies que us presenta la vida, us sona? Aquesta actitud a nivell mental, genera en el nostre cervell una química que els nostres neurotransmissors coneixen prou bé, cada vegada que sentim que som víctimes, que enfoquem la vida des d'aquest paper, perpetuem aquesta química que genera el cervell, per tant estem alimentant aquest comportament, i aquest comportament és converteix en una mena d'addicció per al nostre cervell, per dir-ho d'una forma més simple: el nostre cervell s'ha fet adicte a la química que ha produït tant repetidament el nostre comportament de víctima.

Així, cada vegada que generem aquesta conducta estem "practicant", i per tant, estem omplint la nostra xarxa neural de cèl·lules addictes al conegut "mal rotllo" a tot el que fins aquí em dit. Aquesta addicció queda palesa en la anomenada "zona còmoda" o víctima.

Moltes vegades no reconeixem la nostra víctima, malgrat que sentim que allò que ens passa o ens ha passat és o bé mala sort o bé un fet injust; des de aquesta postura de víctima és impossible trobar una solució i sentim que nosaltres no podem fer res. La bona notícia és que sí podem fer-hi alguna cosa, però el secret és començar per reconèixer aquest comportament /hàbit, tots sabem que un alcohòlic és l'últim en reconèixer el seu alcoholisme, oi? Diuen que quan ho reconeix es quant pot començar a deixar de beure. Dons amb això, el mateix, per canviar un hàbit hem de començar per detectar-lo i reconèixe'l.

Recordem com funciona químicament parlant el nostre cervell.

## **SINAPSI I NEUROTRANSMISSORS: PODEN FUNCIONAR BÉ AMB POC OXIGEN?**

La sinapsi és el procés essencial en la comunicació entre neurones, que permet el funcionament del nostre cervell i estableix els camins fonamentals de la nostra intel·li-

gència: la memòria i l'aprenentatge. L'impuls nerviós és el senyal que es transmet de neurona a neurona mitjançant interaccions a les quals se'ls diuen sinapsis, en aquesta, l'axó (extensió de la neurona) allibera un neurotransmissor al qual li diem acetilcolina; l'acetilcolina s'encarrega d'obrir els canals de la neurona següent perquè la informació passi de neurona a neurona; generalment els axons neuronals estan coberts d'una substància anomenada mielina la qual serveix perquè l'impuls es transmeti ràpidament i d'aquesta manera aconseguir una resposta immediata a l'estímul que hagi rebut. A la xarxa de comunicacions que és el nostre sistema nerviós, els senyals elèctrics produïdes per les neurones (cèl·lules característiques del sistema nerviós) aporten informació entre elles, i cap a altres grups cel·lulars del cos, com glàndules i músculs. Quan l'impuls elèctric, anomenat potencial d'acció, arriba a un terminal sinàptic, provoca allà l'alliberament d'un neurotransmissor, el qual en menys d'una mil·lèsima de segon genera un senyal elèctric en la cèl·lula receptora o post-sinàptica. Si la senyal post-sinàptica arriba a una mida mínima, continuarà el seu viatge fins a la següent sinapsis. És aquesta cadena de comunicacions que fa possible que processem la informació sensorial que recollim de l'exterior i la del nostre món intern, generant des de respostes motrius fins a fenòmens més complexos com l'aprenentatge, la imaginació, la memòria, la creativitat i la consciència. De què es nodreix l'anomenat potencial d'acció? D'oxigen. Es així com en el nostre cervell s'estableixen els camins fonamentals per a l'aprenentatge i la memòria, ja que l'ús repetit d'un grup de neurones augmenta l'eficàcia de la sinapsi i fa més eficient el funcionament del Sistema Nerviós. La pràctica ens permet millorar les nostres capacitats! i les connexions possibles són múltiples ... fins i tot es poden generar nous contactes sinàptics que abans no existien. Als EUA l'Institut HeartMath fa més de 30 anys que treballa patologies com ara l'Alzheimer i el Autisme, amb més que excel·lents resultats.