



Pràctica o desídia igual a èxit o fracàs (II)

Recordeu la funció dels neurotransmissors? En parlàvem a l'article anterior.

El neurotransmissor és format i generat per una imatge lligada a una emoció; aquesta unió, que esdevé química o "neurotransmissor", és en la qual es basaran les nostres creences. Us posaré un exemple que vaig viure l'altre dia: al metro, ple a vessar, un nen de dos anys plora, no li deu agradar el lloc, el pare li diu tres o quatre cops **feo, feo, feo**, amb la bona intenció que el nen pari de plorar i no molesti els altres.

Aquest nen està aprenent que quan expressa el que sent (com que és petit ho fa plorant) el seu Déu, el seu pare, la màxima autoritat, li diu **feo**; el seu cervell crearà una creença que probablement el limiti a l'hora d'expressar els seus sentiments en públic, inconscientment associarà d'ara en endavant aquesta imatge i aquesta emoció cada vegada que vulgui expressar-se en públic

creant-li ansietat, estrès i inseguretat i en el futur, quan es trobi en situacions que el cervell reconegui com a "perilloses", activarà a nivell inconscient aquest record, perquè, qui vol ser **feo** i sentir el rebuig que implica aquesta expressió?

Fins i tot m'atreveixo a dir que aquest nen s'acabarà ajuntant amb gent que li talli l'expressió de les seves emocions.

La imatge, l'expressió del que aquest nen sent i l'emoció que sent quant el renyen dient-li **feo** és l'ancoratge que farà que tot plegat generi una creença dolorosa que al seu temps genera una química al cervell encarregada de generar una circumstància que confirmi la creença dolorosa, alimentant l'addicció a aquesta circumstància.

És ben intel·ligent, oi, el nostre cervell?, val la pena tenir-lo al nostre servei i que treballi al nostre favor. I aquí és on entra de nou la respiració, la reeduca-

ció postural i la pràctica diària de canvi d'hàbits que ens donen les eines per assolir el que volem transformant el que no volem.

Internet va ple d'històries de superació personal, gent sense cames o sense mans i que toquen el piano amb els dits dels peus, o gent en cadira de rodes i que acaba caminant o el més conegut, el noi sense cames ni braços que dona conferències motivacionals arreu dels EEUU, amb un gran èxit de convocatòria.

Segur que tens cinc minuts per practicar l'hàbit de ser feliç i canviar l'hàbit de sentir que la culpa del que et passa és externa a tu i que, per tant, no hi pots fer res. De debò vols tirar la tovallola? Sempre ens queixem del que no tenim i poques vegades valorem el que sí tenim, aquest és el resultat de la pràctica constant de la desídia, amb el temps és converteix en hàbit i acaba per tornar-se en contra nostre.

A les nostres mans tenim l'èxit o el fracàs, la clau és el compromís amb nosaltres mateixos, amb els nostres somnis i en la nostra pràctica. Si voleu canviar aquest hàbit i transformar-lo en una pràctica positiva per guanyar en vitalitat, creativitat i assertivitat, encara que us costi un esforç, us proposo la psicoteràpia postural, respiratòria i nutricional de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració.

Al final, la practica del bon viure, sempre reverteix a favor d'un mateix i acabem experimentant la diferència entre **pràctica**, és a dir èxit i **desídia**, és a dir fracàs.

Bon viatge al fons del compromís amb un mateix.

