

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bună și bine v-am regăsit! Suntem în luna decembrie, o lună în care ne-am dorit să vorbim despre echilibrul psiho-emoțional și să încheiem anul cu o formulă de calcul extrasă din psihologia pozitivă: „Ce a funcționat în 2022 și ce putem face în 2023 spre a fi bine cu noi înșine?” Alături de noi este astăzi este un invitat special, Antoneta Galeș - Solution Focus Coach și Mental health facilitator trainer.

Bună seara, Tony, bine ai venit!

Antoneta Galeș: Mulțumesc mult pentru invitație, Oana, mă bucur tare că sunt aici!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Tony, spune-mi, te rog eu mult, ce înseamnă aceste titluri pe care tocmai le-am numit mai devreme „solution focus coach și mental health facilitator trainer”?

Antoneta Galeș: Sună complicat, într-adevăr, însă nu am găsit o variantă în care, în limba română să sune la fel de interesant și nici atât de clar precum sună în limba engleză. Coachingul orientat către soluții este o variantă în care, mai degrabă, ne orientăm către resursele pe care le are clientul și modul în care face față mai bine provocărilor, sigur, în vederea atingerii obiectivelor pe care le are. Iar programul de trainer pentru facilitatori în sănătate mintală l-am făcut chiar înainte de Covid, am terminat chiar în februarie 2020 și, de fapt, este varianta prin care oameni care au diverse alte specializări, eu știu, consilieri în școli sau specialiști de resurse umane, care nu au o diplomă în domeniul psihologiei dacă vrei, capătă niște instrumente pentru a putea sesiza și pentru a ajuta mai bine oamenii din interiorul companiilor sau instituțiilor în care lucrează, pentru a fi mai bine din punct de vedere emoțional și mental.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Excelent! În timp ce vorbeai mă gândeam că a fost un timing fericit din multe puncte de vedere, pentru că știu că, din păcate, în perioada pandemiei, și chiar și ulterior, psihologii au fost pur și simplu suprasolicitați. Realmente era foarte greu să găsești un specialist cu care să vorbești și, din păcate sau din fericire, ne-am convins că avem nevoie să vorbim cu cineva. Spune-mi, sunt curioasă, ce fel de oameni ajung, cum arată clienții tăi? Sunt oameni veniți din corporații sau care ar fi profilul robot al clientului tău?

Antoneta Galeș: Uite, vezi, e foarte interesant că eu la fel de mult mă manifest în mai multe domenii și, datorită acestui lucru și clienții mei sunt foarte diverși. Eu mai am o formare în art-terapie și asta înseamnă că se întâmplă să lucrez și cu clienți foarte tineri. Foarte tineri înseamnă adolescenți sau preadolescenți însă, în special în art-terapie. Iar în coaching pot fi din domeniul, eu știu, activi în corporație sau activi în firme mai mici sau mai mari, pot fi pe cont propriu, pot fi antreprenori sau solo-antreprenori. Sunt de diferite categorii de vârstă și cu diferite interese. Adică dacă, de exemplu, pentru clienții mai tineri pe care îi am uneori întrebarea este de cum pot învăța mai mult și mai bine și a fi mai productiv din punctul ăsta de vedere; pentru alții, la un moment dat în viață, se pune întrebarea de cum pot avea un echilibru mai bun și cum pot munci cumva mai ușor. Mai ușor nu în sensul de muncit mai puțin, dar de a munci poate mai plăcut sau cu mai puțin stres. Am uneori proiecte în cadrul companiilor unde fac coaching de echipă și asta înseamnă modul în care întreaga echipă se

reglează după niște obiective comune și așa cum ai menționat excelent la început se uită mai degrabă la ceea ce funcționează în cadrul echipei, care sunt motivele pentru care noi muncim așa, împreună. Se uită la care sunt rezultatele pe care le-au obținut împreună și cum anume au reușit lucrul acesta. Deci am o plajă... am și clienți bărbați, am și clienți femei și subiectele cumva sunt unice pentru că fiecare dintre noi e foarte diferit și așa putea spune că au în comun dorința de a fi bine și de a-și asuma responsabilitatea pentru asta.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce frumos spus! Despre asta ne-am propus să discutăm și noi astăzi, despre cum să fim bine cu noi înșine, astfel încât să găsim acel echilibru după care tânjim, din fericire, tot mai intens, în ultima vreme. Eu am mai povestit și înainte cu tine și știu că ai o poveste foarte interesantă. Mi-aș dori foarte mult să le spui despre tine și celor care ne ascultă astăzi, pentru că tu ai un parcurs profesional foarte interesant. Ai plecat din corporație și ai ajuns iată la a practica astăzi un job atât de interesant, încât a trebuit să-l discutăm în ultimele 5 minute.

Antoneta Gales: Întotdeauna, cumva, în momentul în care povestesc de unde am plecat pentru a face lucrurile pe care le fac acum sau unele dintre lucrurile pe care le fac acum spun că am avut noroc să fac un burnout.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Apropo de prioritizarea aspectelor pozitive...

Antoneta Gales: Da, în sensul în care în 2010 s-a întâmplat asta, deci pot să mă laud că sunt printre trendsetteri la burnout și cumva e important de înțeles faptul că burnout-ul este o condiție, nu e o boală și care ține de fapt de modul în care gestionăm stresul. Eu eram director de resurse umane într-o companie internațională și mi-am dat seama că, dincolo de cerințele mari care existau, eram și eu acolo. Și sigur că, da, e important de zis, sigur că aceste tendințe pe care le am eu de a fi perfecționistă, workaholică și obsedată de control au ajutat ca eu să fac burnout-ul. Ce a contat, însă, foarte mult, să-mi dau seama imediat că eu am fost acolo. Și cumva să, după ce m-am mirat că întâi m-am mirat: cum să mi se întâmple mie așa ceva? că păream destul de citită, că păream destul de ok, că păream destul de capabilă să gestionez lucrurile. Dar se pare că n-am fost. Și atunci întrebarea mea a fost: ok, ce putem face sau de unde putem să ne luăm resurse sau ce e mai important la mine să observ astfel încât, date fiind aceste tendințe, să nu mai ajung acolo? Pentru că eu am avut, într-adevăr sprijinul colegilor mei și am stat 3 luni de zile acasă. Mă rog, acasă, am fost și într-o vacanță cu niște, cu o prietenă și copiii ei mici, singurele activități pe care le-am făcut au fost să citesc câte ceva, să însoțesc copiii la baie, să le mai povestesc ceva. Și în rest am acceptat că am nevoie de timp pentru asta.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce mare lucru să accepți că ai nevoie de timp! Mi-ai spus niște lucruri care au pătruns așa, adânc, „că nu am reușit să fac față”, mi-ai spus, „am crezut că am resursele necesare, dar nu le-am avut” și mă gândeam la toate persoanele care, din păcate, sunt destul de numeroase care au suferit de burnout, pe care le cunosc, și deja cream în minte un profil robot: toate sunt persoane extrem de competente, extrem de capabile să facă față și poate că asta este motivul pentru care ajungem aici - faptul că un organism sănătos, mă raportează la starea de sănătate, un organism foarte rezistent, cade deja în momentul în care lucrurile sunt grave. Un organism mai bolnăvicios îți dă semne precoce în momentul în care ne întâlnim cu un invadator, ca să zic așa, în situația de față, burnout-ul.

Probabil că tocmai forța asta de a merge până la capăt este cea care cauzează, de fapt, burnout-ul. Și, apropo de chestia asta, citeam zilele trecute că un procent îngrijorător, undeva peste 5% din populația României suferă de burnout. Tind să cred că nu pentru toată lumea există această opțiune, fie de a-ți lua o vacanță prelungită, fie de a schimba domeniul. Ce recomandări ai pentru persoanele sunt în burnout sau în pragul burnout-ului sau poate nu știi să-l definească ca atare, dar, cu siguranță, resimt epuizarea aceasta cronică.

Antoneta Galeș: Ce e important de știut este că e o condiție care se poate întâmpla persoanelor având anumite funcții și având capacitatea de a-și controla și de a-și gestiona încărcătura, însă se poate întâmpla și la alte niveluri de ierarhie unde oamenii, cumva, au senzația că n-au încotro, că nu decid, că n-au libertate. Asta nu e numai pentru directori și pentru persoane super calificate și super competente. E ceva ce se poate întâmpla și-n momentul în care ești teribil de restricționat sau munca ta nu are sau tu percepi că munca ta nu are însemnătate, adică e un cumul de lucruri care te aduce acolo. Sigur că e vorba de foarte multă oboseală și de o condiție a organismului. Eu am avut o perioadă concediu medical, iar restul n-am mai avut concediu medical, deci nu a fost o perioadă de vacanță susținută sau o vacanță plătită și este foarte adevărat că mi-am permis să fac această alegere. Însă ce știam la momentul ăla e că n-am altă soluție. Eram atât de devastată încât mi-era clar că mor altfel. Asta era în mintea mea! Nu știi dacă s-ar fi întâmplat sau nu s-ar fi întâmplat, însă senzația mea era că, dacă nu mă opresc, mor. Atât. Și cumva, ți-am zis, de la momentul ăla am schimbat lucrurile. Și ce cred eu că fiecare e important să observe pentru sine: cum se simte, ce are nevoie, și toată discuția asta pe care o avem noi se îndreaptă către individ, către capacitatea sa de a se observa și de a-și răspunde propriilor nevoi. Pentru că putem avea impresia că avem o mulțime de lucruri de făcut, de lucruri importante, însă un singur lucru nu ni-l poate lua nimeni și nimeni nu-l poate face pentru noi odată ce devenim adulți. În cazul în care noi nu mai avem grijă de noi, cum putem să mergem mai departe? Ce cred de asemenea este că poate și mediul de lucru și companiile sau instituțiile ar putea să se întrebe ce este important, ce este relevant și cum putem face asta, astfel încât să ne fie mai bine împreună și să fim mai productivi, de ce nu?!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Care consideri că ar fi acele ingrediente ale stării de bine, ale acestui echilibru despre care discutăm noi la început?

Antoneta Galeș: Eu cred că începe de la, o dată de la observație. Și când zic observație, mă refer la a observa inclusiv modul în care gândim, inclusiv modul în care gândim despre noi, și inclusiv modul în care noi ne vorbim nouă. În sensul în care, uite o să-ți dau câteva exemple: modul în care ne spunem „trebuie”... ceva.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cuvânt extrem de...

Antoneta Galeș: Modul în care ne spunem, ni se pare că e varianta mai blândă a lui trebuie - „ar trebui”. În opinia mea, genul acesta de exprimare, genul ăsta de poziționare, în sensul că trebuie să mergem la serviciu, trebuie să vorbim cu cineva sau că trebuie să trebuie să mâncăm. În opinia mea putem înlocui foarte liniștiți cuvântul „trebuie” cu „vreau” pentru că am încotro. E important de observat că am această libertate, eu pot să mă duc sau să nu mă duc, pentru că vreau să fac asta.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, vorbești foarte mult de libertate. Aproape că o asociez cu starea aceasta de echilibru, de fericire către care toți tindem. Dacă ar fi să discutăm despre, nu știu, o capsulă cu stare de bine, care ar fi acele ingrediente din acest supliment minune?

Antoneta Galeș: O să le luăm pe rând. O să zic mai întâi Epicur este un filosof grec și care spune că cele 3 ingrediente ar fi: **libertatea** - sigur că la momentul la care vorbea el despre libertate era clar o diferență între oameni liberi și sclavi. Însă acest ingredient, dacă vrei, cu libertatea de a face alegeri. În al doilea rând Epicur spune despre **prieteni**, dar care înseamnă, în viziunea mea, modul în care avem relații bune cu ceilalți și ne conectăm autentic. Asta înseamnă că mă pot exprima în prezența ta și pot fi așa cum sunt eu și tu mă vezi și eu mă simt văzută și cumva am senzația că e ok, că suntem bine împreună. Și-n al treilea rând Epicur spunea de **mintea analizată**. Asta înseamnă eu mă duc înspre capacitatea sau abilitatea, dacă vrei, de a răspunde, de a-mi asuma responsabilitatea. Deci dacă luăm cuvântul *responsabilitate* este de fapt *abilitatea de a răspunde*. Îmi place cum spune Victor Flancer că există un spațiu între stimul și răspuns și, de fapt, noi alegem, modul în care răspundem. Prin a răspunde, de fapt, înseamnă ce facem sau ce spunem. În principiu alegerile acestea sunt conștiente. Pe de altă parte, în spațiul ăla dintre stimul și răspuns sunt o mulțime de idei preconceptuate, sunt experiențele noastre trecute, sunt, eu știu, tot felul de voci, pe care noi am ajuns să le lăsăm acolo și, vocile alea cu „trebuie”, ci „a trebui”, cu „ai fi putut”. Asta cu „ai fi putut mai bine” e... Mi-a luat cred că, de la momentul, de la 2010 am avut o prezentare în 2014 când am spus despre mine că sunt antrenor de fericire și a fost pentru prima dată când, după ce am terminat un discurs, am reușit cumva să văd că vine gândul cu „ai fi putut să te exprimi mai clar”, „poate că nu trebuia să faci repetiția aia” și a fost cumva pentru prima dată când am putut să aud „bravo!”, eu, mie, înainte de orice.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cum ajungi aici? Cum faci să transformi acea voce critică din mintea ta, cum s-o transformi într-o persoană, într-o voce care te aprobă?

Antoneta Galeș: Îmi place foarte mult o expresie care nu știu s-o atribui corect, nu știu a cui e, că foarte multă lume o folosește : „Nu crede tot ce gândești!” În sensul în care, dacă acceptăm faptul că mintea noastră vine tot timpul cu gânduri, cu scenarii, vine cu propuneri, ipoteze, și nu cu certitudini, ne dăm voie ca-n spațiul ăla, în care luăm decizia să ne uităm dacă e într-adevăr adevărat, dacă iau asta, accept asta, ideea asta. Nu înseamnă, oricât de antrenat ești, nu înseamnă că n-o să mai ai gândurile. Însă, din punctul meu de vedere, sunt, cumva niște posibilități. Pot alege în mod conștient să mă uit și la ce am făcut bine.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Eu ți-am răsfoit peste week-end, mărturisesc, „Caietul fericirii” și mi-a plăcut foarte mult faptul că ai multe exerciții practice. Ai avea, nu știu, 1-2 exemple de asemenea exerciții care transformă mintea unui critic în ceva mai blând, să nu duc în extrema cealaltă.

Antoneta Galeș: „Caietul” a fost elaborat după mulți ani de citit, studiat, dezvoltat și el, așa cum ai zis este o culegere exerciții. Sunt doar niște propuneri, sunt mai degrabă niște întrebări pe care i le adresez celui care completează caietul, decât niște răspunsuri pe care i le dau. Și e foarte importantă ordinea în care lucrează subiectele din caiet. Dacă ar fi să mă gândesc la un exercițiu important din punctul meu de vedere e un exercițiu de grounding,

din nou folosesc termenul în limba engleză. E un exercițiu extrem, extrem de simplu care de fapt te ajută să te dai jos din cap și să te așezi puțin în corp și care e de forma **5,4,3,2,1**.

5 lucruri pe care le vezi, 4 lucruri pe care le atingi,. Și pur și simplu numeri cele 5 lucruri pe care le vezi în jurul tău, 4 lucruri pe care le atingi și te concentrezi pe ceea ce simți tu și atingi tu cu corpul tău: fundul pe scaun, piciorul pe pământ, celălalt picior peste picior, mâna pe genunchi. 3 lucruri pe care le auzi: și-ți dai răstimpul să auzi, că auzi 3 lucruri. Două lucruri pe care le miroși și ultimul e gustul din gură. Deci pur și simplu e un exercițiu în care folosești toate cele 5 simțuri pentru a te conecta. Că așa crește capacitatea, cumva, de a ne liniști. Se poate face în absolut orice moment al zilei, în prezența celorlalți, în orice situație ne-am afla.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Pe mine exercițiul tău m-a dus cu gândul la calmarea din stările de anxietate, în atacuri de panică...

Antoneta Galeș: Așa este! Că nu l-am inventat eu, sigur că da...

Dr. Oana Trifu Bulzan: ... aș vrea să rezervăm câteva clipe să discutăm și despre cei mici. Și te întreb în calitate de mamă: ce am putea face noi, pentru copiii noștri ca să-i creștem mai fericiți.

Antoneta Galeș: E o întrebare foarte bună. Și cred că la capitolul ăsta, sigur că eu am reglat foarte multe cu fiică-mea, ea are 30 de ani acum. Însă poți să-ți imaginezi faptul că ea, când aveam eu 30 de ani, ea avea 10, pentru că am născut-o când aveam 21. Adică eu eram perfecționistă, workaholică și obsedată de control. Ce știam însă? Eu știam că e important să asigur, că din nou, pe rațional știam că e important să asigur confortul emoțional și mental și fizic al copilului meu și m-am străduit cât am putut, făcând o mulțime de greșeli în același timp. Cred că esența este, sau cel puțin pentru mine asta a fost o descoperire importantă, copilul e unic, e foarte diferit sau poate fi foarte diferit de tine, are alte mecanisme, observă și întreabă. Ce cred de asemenea că e esențial, cumva ține de respect, încredere, onestitate și, evident, iubire. Și când spun onestitate mă refer la acele informații în cantitatea și în relevanța necesară pentru copil.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Adică, la ce te referi?

Antoneta Galeș: Mă refer, de exemplu, foarte simplu, o să dau două exemple complet opuse. Această femeie este însărcinată, în burtă are un copil și nu barza aduce copiii, apropo de onestitate. Pentru că doar doar adulții cred eu că ne urmăresc. Eu am o problemă și cu Moș Crăciun.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Nu acum! Nu în luna lui!

Antoneta Galeș: Ok.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Nu, dar serios pentru că tot ai adus în discuție, cum, eu cel puțin sunt într-un moment foarte dificil, pentru că suntem exact în perioada de trecere de la-la. Cum îl gestionez pe Moș Crăciun pe un copil care e în această etapă de tranziție?

Antoneta Galeș: Eu am avut două etape cu fiică-mea, apropo de Moș Crăciun. O etapă ca să mă împac eu cu ideea că o păcălesc, că nu-mi era atât de clar cum e acum, am amenințat-o

că nepoților le voi spune din start. Deci prima etapă a fost aceea că Crăciunul este o perioadă în care facem daruri, ne facem daruri unii altora și e important să facem asta. Și pentru că Moș Crăciun nu are cum să ajungă peste tot și mai degrabă se duce la copiii care au nevoie, ne ocupăm noi de restul, acolo unde este mai ușor. Asta a fost prima etapă. După care cea de-a doua etapă a fost: „Oare când află fetița asta că nu există Moș Crăciun?” - odată, ca să putem vorbi și cumva cred că e, așa cred eu că e mai adevărat și mai onest despre această dorință de a ne face bucurii unii altora în perioada de Crăciun.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Am înțeles. Deci fără...

Antoneta Galeș: Așa zic acum.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mă întorc așa, ca să-l salvez pe Moș Crăciun, mă întorc la o discuție pe care am început-o noi și anume la acea capsulă a stării de bine. Haide să luăm lista de ingrediente și să vedem ce citim pe etichetă.

Antoneta Galeș: Observație, găsim gândire și această capacitate de a alege, nu ce gândim, dar ce credem din ceea ce gândim, perspectivă așa spune, de cum privim lucrurile. Uite, am venit cu trenul și erau două fete studente și când a venit controlorul să le încaseze banii pentru că ele plătesc doar locul, nu aveau cash. Nu aveau. Pur și simplu nu aveau niciun ban cash și controlorul nu avea POS. Moment în care eu le-am întrebat dacă... ce soluție au, n-aveau niciuna cash, au Revolut, au card bancar că le dau eu banii cash. După ce a luat controlorul banii și fetele mi-au făcut transferul pe Revolut, fata zice: „Vai, ce ghinion!” și eu îi zic: „Ok, care e ghinionul?” „Că n-am avut bani cash.” Dar situația s-a rezolvat. Eu mă gândesc că ar putea zice „Ce noroc!”. La asta mă refer când zic perspectivă. Contează foarte mult modul în care ne poziționăm și-n general are legătură cu așteptările noastre. Cum ar putea, că tot de gândire ține. Cum ar putea să fac să observ mai bine ce stă-n puterea mea și ce este dincolo de capacitatea mea de a controla sau de posibilitatea mea de a controla. Adică eu vreau să mă duc mâine într-o excursie, eu pot să îmi pregătesc rucsacul, pot să-mi pregătesc mâncarea, pot să-mi pregătesc tot. Însă nu știu dacă mâine plouă sau dacă mâine ninge sau dacă mâine va fi vreme frumoasă. Eu pot să-mi doresc, dar asta nu înseamnă că se va întâmpla. Dacă tot vorbim de lucruri bune și de ce spun eu apoi de gândire și diferit de teroarea pozitivității. Eu mă abțin a spune „trebuie doar să crezi că mâine va fi soare”. Nu, că nu ține de tine. Chiar nu ține de tine!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Asta e doar psihologie pozitivă înțeleasă greșit.

Antoneta Galeș: E gândire pozitivă. E gândire pozitivă, e, e, hai să mă întreb, să mă duc mereu în zona aceea de „ce se poate face în condițiile date”. Și din nou ține de gândire, de perspectivă și de modul, cumva, în care aleg eu să văd care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla, care este cel mai bun lucru care se poate întâmpla și care e cel mai probabil și ce pot să fac eu pentru asta?

Dr. Oana Trifu Bulzan: Tony, să știi că noi avem de obicei o rubrică în cardul acestui podcast în care căutăm pe internet cele mai comune întrebări vis-a-vis de subiectul pe care-l discutăm și le adresăm invitatului nostru. Surpriza tristă este că, din păcate, românii nu prea au întrebări despre fericire, prin urmare astăzi top treiul nostru se referă la o singură

întrebare și anume: „**Ce este fericirea?**” Este o singură întrebare de pe internet legată de acest subiect.

Antoneta Gales: De cele mai multe ori, oamenii confundă când vorbim despre fericire cu starea de bucurie sau cu starea de euforie. Când mă refer sau când vorbim sau toată discuția noastră despre fericire se referă mai degrabă la modul în care mă poziționez cu privire la viața mea. Eu zic că este mai degrabă o stare de echilibru, o stare de împăcare în care am resurse, văd și ceea ce este bine și viața mea are sens. Există un raport global al fericirii, pentru că ONU a stabilit în 2012, deci este destul de recent, că există o zi anuală, *o zi internațională a fericirii*, aceasta este pe 20 martie și se face un raport global al fericirii, unde se studiază această stare de bine subiectivă. Stare de bine subiectivă înseamnă, de fapt, viață bună, viață plăcută și viață cu sens. Așa o definesc specialiștii în psihologie pozitivă începând cu Martin Seligman. Ce înseamnă viață bună? Capacitatea de a avea relații bune cu cei din jur, capacitatea de a evalua propria poziționare, capacitatea de a fi în stare de flux, deci, în general în relație cu ceilalți. În relație cu ceilalți înseamnă, din nou, conectarea autentică sau prietenia sau așa cum spunea Epicur. Viață plăcută înseamnă că avem capacitatea de a experimenta emoții pozitive. Emoții pozitive dincolo de cele comune pe care le știm și ne vin ușor de bucurie și iubire. Mai sunt cele care înseamnă amuzament și de asta e important, că din nou este o componentă importantă de obținere a fluxului: joaca și amuzamentul. Mândria, capacitatea de a mă uita la ceea ce am făcut și de a fi mândră de mine. Inspirația, capacitatea de a-i privi pe ceilalți și de a fi inspirată să urmezi acțiunile. Curiozitatea, capacitatea de a dori să faci sau să înveți lucruri interesante. Și cumva dacă ne dăm voie să ne observăm, să fim atenți la noi și să aducem mai multe astfel de emoții pozitive, e posibil ca sentimentul de la sfârșitul zilei să fie unul mai bun. În psihologia pozitivă raportul ideal este 3 la 1, de emoții pozitive față de emoții negative. Care e, cumva, dificultatea? Emoțiile negative, fiind destinate mai degrabă apărării sau supraviețuirii sunt mult mai vocale și cumva noi, ca oameni, avem capacitatea să ne creăm emoții, că vorbeai de anxioși, despre lucruri care încă nu există, ele nu s-au întâmplat încă. Raportul acesta de 3 la 1, dacă noi, cumva ne uităm dintr-o perspectivă mai largă; ne uităm la o zi din viața noastră, la ziua de ieri, vedem că au fost mai degrabă mai multe evenimente pozitive decât negative. De asemenea poate chiar putem număra mai multe emoții pozitive decât negative. Contează cumva capacitatea asta de a... antrenamentul de a le vedea. Sigur că e noiembrie și e decembrie și e frig și e..., pe de altă parte, cumva, ce s-ar întâmpla că am avut o toamnă frumoasă. Ce s-ar întâmpla să am pretenția să continue vremea asta bună? Aș ieși din realitate.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mă uit spre „Caietul fericirii” în timp ce vorbești și mi-ai ridicat la fileu un exercițiu de, acesta de numărat lucruri bune care se întâmplă. Și aș vrea să-mi spui care sunt top 3 exerciții pentru fericire în topul tău personal. Care sunt exercițiile tale preferate?

Antoneta Gales: Sunt și cele mai importante intervenții din psihologia pozitivă. Unu - e cel mai cunoscut și se cheamă „**3 motive de recunoștință**”. Recunoștința este, de asemenea una dintre emoțiile pozitive importante și care, cumva, au un efect de cerc virtuos pentru că în momentul în care eu îți arăt ție recunoștință pentru ceva ce am primit sau îți mulțumesc, lucrul ăsta se poate duce mai departe. Starea mea de bine crește, starea ta de bine e posibil să fie, de asemenea, crescută și tu s-o dai mai departe. Deci, aveo o dată acest exercițiu de 3

lucruri bune. 3 lucruri bune pentru care sunt recunosctătoare și pot face asta la sfârșitul fiecărei zile. Recomandarea e să faci asta timp de 21 de zile; minimim 21 de zile, existând mai multe șanse să îți intre în obicei. „Caietul” e un caiet fizic, lumea mă mai întreabă dacă nu există și varianta online. Intenționat este așa ca să-ți oferi această conectare cu corpul tău și cu scrisul tău și cu mâna ta. Deci 3 lucruri bune care ți s-au întâmplat și cumva ce anume ai făcut sau cum ai reușit să observi asta sau să faci asta. 1. Al doilea exercițiu care cred eu că e un exercițiu foarte puternic și merită să fie făcut mai ales că se apropie Sărbătorile este **un exercițiu puternic de recunoștință față de cineva care a însemnat ceva în dezvoltarea ta**, în cariera ta, poate să fie un membru al familiei sau cineva care a făcut asta profesional. E important să scrii lucrurile asta și, dac s-ar putea să i le spuui față în față. Aicea, în legătură cu exercițiul al treilea aș vrea să mai zic și cu al doilea și cu al treilea. Pentru că, a rămas cumva în aer viața cu sens, cea de-a treia componentă. Sensul e foarte important. Și de fapt, la un moment dat când creștem noi avem impresia că o să facem ceva și o să schimbăm lumea. Și poate că dorința asta de a schimba lumea, pentru că vedem că nu s-a schimbat, sau nu destul sau ne uităm la ce n-am reușit, s-ar putea să fie o presiune. Dar, dacă mă uit la contribuția pe care o am, la lucrurile mici, noi suntem tentați să ne uităm la lucruri mari. Ei, dacă ne uităm la lucrurile mici s-ar putea să-mi fie mai ușor să găsesc persoana căreia creai să-i fac, să-i arăt recunoștința. Aici am vrut să ajung. S-ar putea să fie, nu știu, o colegă, s-ar putea să fie.., să nu ne gândim numai la oameni care mi-au schimbat viața. Nu. Oameni care m-au ajutat la un moment dat sau care au contribuit cu ceva sau care au fost pur și simplu acolo într-un anumit moment. Și cel de-al treilea exercițiu, știi, venind dintr-un domeniu care, eu consider că am lucrat cu oameni și pentru oameni.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce frumos!

Antoneta Galeș: Mie mi-ar plăcea, știi, denumirea asta de departament de resurse umane nu îmi place foarte mult. Mi-ar plăcea să fie ceva... oamenii nu-s resurse! Să fie mai degrabă nu știu, relații interumane. Că asta contează.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Să facem o petiție!

Antoneta Galeș: Să facem o petiție, da! Un exercițiu important este un exercițiu foarte concret care **se poate face în cardul echipelor de la locul de muncă și care e de genul „te apreciez pentru”**. E important să fie ceva foarte concret. Și **„îți mulțumesc pentru”**.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce frumos! Într-adevăr s-ar putea construi multe pe o asemenea abordare.

Antoneta Galeș: Da. „Te apreciez pentru că am vorbit în detaliu la telefon ca să pregătim această emisiune și că ți-ai luat timpul pentru asta.”

Dr. Oana Trifu Bulzan: Încercam să continui, nu știam dacă urmează să continui tu. Îți mulțumesc că ai venit și că ne-ai oferit în seara asta atât de multe informații prețioase. Să știi că nu te las până nu-mi povestești care sunt rutinele tale care-ți întrețin această stare de bine pe care o răspândești așa, în jurul tău. Mi-aș dori să, sper din suflet să treacă și dincolo de ecrane și energia asta pe care, relaxantă pe care ai răspândit-o în jur, să fie transmisă și celor care ne ascultă.

Antoneta Galeș: Există o cuantificare. Știi, apropo de energia asta mi se spune că fac cam cât 5 cafele. Asta nu știu să-ți zic. Dar ce consider eu că e important; o dată că sunt atentă cum îmi vorbesc după o lungă perioadă în care, poate că n-am fost. Și am fost tentată mai degrabă să mă...crezând eu că mă împing, „poți mai bine” așa sau „ai fi putut mai bine” . Deci sunt atentă la modul în care mă port. Am învățat de grijă și blândețe față de mine. Cumva, în capul meu blândețe însemna să fii tolerent cu greșeli sau să te complaci, însă mi-am dat seama că e mult mai mult și foarte diferit de asta. Îmi dau voie să observ și mă străduiesc să fac activități care au putea fi benefice. Asta înseamnă să înlocuiesc pe cât posibil ecranele, telefonul, tableta cu lucruri care sunt fizice. Să citesc cărți tipărite, să scriu, pentru că e o mare provocare. E clar că ne-a scăzut tuturor capacitatea de atenție. Care vine și din această permanentă actualizare a fluxului de știe pe... Nu am niciun fel de notificări pe telefon, în sensul în care, dacă vrei să dai de mine și vrei să te asiguri că mă găsești, mă suni sau îmi trimiți un sms clasic, pentru că nimic altceva nu sună, nu bipăie, nu bâzâie. Ies în natură pe cât posibil. Stai, când zic eu „ies în natură” , îmi place să văd natura. Nu am niciun fel de rezistență sau talent. E important măcar de ieșit în natură de a ne conecta cu natura. Sunt acum medici la noi care, cumva recomandă, pacienților „forest bathing-ul”, să stea în natură. Pentru că, cumva se produce o conectare, se produce dincolo de beneficiile concrete de aer, de spațiu,. Nici nu mai știm să mai vedem mult mai departe decât atât! Pur și simplu: să te duci să vezi departe. Merg pe jos pe cât posibil. Mă întâlnesc cu prieteni, cu oameni care-mi sunt apropiați. Citesc mult, ficțiune. E important de citit ficțiune. Este singura variantă în care ne imaginăm complet lucruri. Noi suntem creatorul, spre deosebire de film, unde acolo sunt imagini, este muzică. Dar, în momentul în care citim povestea pentru că noi suntem racordați la povestea asta, inclusiv în capul nostru, inclusiv scenariile pe care ni le facem cu privire la viitor, tot o poveste sunt. Funcționăm pe poveste.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Aș vrea să închei întrebându-te despre acel prieten bun și înțelept. Am să te rog să fii tu acel prieten bun și înțelept și să oferi un singur sfat cuiva drag.

Antoneta Galeș: Cred că cel mai important lucru de auzit este: **Respiră!** Observă că respiri, observă că poți avea curajul să fii alături de tine, observă că poți avea curajul să experimentezi orice emoție pentru că vei fi alături de tine. Și cred că i-aș spune „**Ai grijă de tine!**”

Dr. Oana Trifu Bulzan: Frumos! Îți mulțumesc tare mult, Tony! Am plecat în această seară cu o mulțime de informații și de sfaturi practice concrete pe care am în plan să le aplic chiar de acum nu doar din 2023. Sper că și voi ai găsit cât mai multe resurse în acest episod special al podcastului nostru.

Ne revedem în 2023, la următoarea ediție „**Sănătatea în focus**” ! Nu uitați să intrați pe site-ul SECOM, să căutați episoadele din întreg anul și să le urmăriți. Puteți găsi înregistrările și pe Facebook, YouTube și pe Spotify. Până data viitoare, aveți grijă de voi, ca să rămâneți bine!