



## Autosugestija

Pet načina da se skulirate za volanom pa prometne gužve pretvorite u ugodan izlet

SILVIA FERENAC

### KOLIKO VAM SE PUTA DOGODILO DA ZA UPRAVLJAČEM NE MOŽETE PREPOZNATI SAMI SEBE?

Kao da se transformirate u neku drugu osobu, vama potpuno nepoznatu i nerijetko ne baš ugodnu. Nervoza, napetost, ružne riječi... Sami ste sebi iznenađenje. Ma nije moguće da ste to vi... puni nestrpljenja i netolerancije... O da! Nemojmo se zavaravati. To ste baš vi, odnosno mr. Hyde koji se pojavljuje isključivo dok vozite.

Znanstvena istraživanja potvrđuju da prometne gužve u nama često izazivaju sve navedeno, nanoseći štetu našem ugledu, socijalnim vezama, pa u konačnici i našem zdravlju. Osjećaj da nemamo kontrolu nad situacijom ni mogućnost izbora posebno nas frustrira. Dok se kolona kreće 20 kilometara na sat, neugodne emocije aktiviraju u našem tijelu stresne reakcije: otkucaji srca i disanje se ubrzavaju, krvni tlak raste, što s vremenom može imati ozbiljne posljedice za psihičko i fizičko zdravlje. Slijedi pet načina da se i u najgorim gužvama skulirate za volanom...

#### 1/ Odaberite glazbu

Odaberite glazbu koja vam stvara ugodu. Glazba djeluje na naše emocije i možda nas umiriti, razveseliti i zabaviti. Ako volite pjevati dok vozite, to bolje! Osvijestite koja vam glazba ne odgovara pa je izbjegavajte. Razmislite i o navici slušanja dnevnih novosti – jesu li vam rano ujutro doista potrebne tone ružnih vijesti?

#### 2/ Mentalno se pripremite

Kad sjednete u automobil, prije nego što krenete, sjetite se neke situacije u kojoj se osjećate ugodno, odnosno onako kako biste se željeli osjećati tijekom vožnje. Zastanite na trenutak oči, zamislite da ste sad u toj situaciji i dopustite si uživati u toj ugodi tren ili dva. OK, spremni ste za pokret.

#### 3/ Promijenite situaciju u glavi

Kad se dogodi nepredviđeno – pa morate dulje stajati, zamislite da će se sve brzo riješiti. Otvrtite u glavi film s happy endom. Kolona samo što nije krenula. Pronađite što je dobro u tome ako kolona ne krene? Kako vam to može koristiti? Čemu vas to uči? Biste li trebali unijeti neke promjene u svoj jutarnji program?

#### 4/ Provedite neku od metoda opuštanja

Opuštanje uz meditaciju, neku ugodnu vizualizaciju, vježbe iz autogenog treninga može vas smiriti u roku od minute. Iskoristite mogućnost našeg mozga da trenutačno provede u djelo to što zamislimo.

#### 5/ Pripremite se za savršen radni dan

Važno je pozitivno početi dan jer onda često tako i ostane. Odlučite i tako će i biti. Vrijeme na putu do posla iskoristite za planiranje svoga savršenog dana. Kad bi putovanje do radnog mjesta trajalo kraće, za to ne biste imali dovoljno vremena, zar ne?