

wingwave - ghid extins

Cum poate sustine reglarea stresului emotional si accesul la resurse

Acest material completeaza articolul de pe site si ofera un context mai amplu, idei practice si intrebari de reflectie.

Ce este wingwave

wingwave este o metoda de coaching focalizata, folosita pentru reducerea incarcaturii emotionale asociate anumitor situatii, amintiri sau contexte anticipative.

Metoda combina stimularea bilaterala cu conversatia de coaching si cu identificarea precisa a factorului de stres.

Cand poate fi utila

Inaintea unui interviu, examen sau prezentare importanta.

- Cand o experienta din trecut continua sa declanseze stres sau blocaj.
- Cand apare amanarea, lipsa de incredere sau dificultatea de a ramane conectata la resursele tale.

Ce poate sustine

Reducerea intensitatii raspunsului emotional.

- Mai multa claritate si prezenta in situatii importante.
- Acces mai bun la creativitate, incredere si actiune.

Ce este important sa stii

wingwave este coaching, nu terapie.

- Nu inlocuieste psihoterapia, evaluarea psihologica sau tratamentul medical.

Cum lucram

Pornim de la tema concreta care te apasa acum.

- Observam raspunsul interior si lucram tintit cu factorii care activeaza stresul.
- Integram ceea ce se schimba intr-un pas concret, potrivit vietii tale reale.

Exemple concrete

Exemplu 1: stii foarte bine materia pentru un examen sau continutul unei prezentari, dar in corp apare agitatie, gol mental sau teama de expunere. Tema nu este lipsa de pregatire, ci raspunsul de stres activat in acel context.

Exemplu 2: dupa o experienta neplacuta la un interviu, observi ca reactiile tale reapar de fiecare data cand esti evaluata. Chiar daca rational stii ca situatia actuala este diferita, corpul ramane conectat la vechea tensiune.

Exemplu 3: iti doresti sa faci un pas nou in cariera sau in viata personala, dar amanarea revine constant. Uneori in spatele amanarii exista o asociere emotionala nevazuta cu esecul, rusinea sau presiunea.

Ce poti observa dupa sesiuni

Pentru unele persoane apare o reducere clara a intensitatii emotionale. Situatiile care parea coplecitoare devine mai usor de privit si de traversat.

Pentru altele apare mai multa claritate: isi pot formula mai bine nevoia, isi pot sustine punctul de vedere sau pot intra mai prezente intr-un context care inainte le bloca.

Schimbarea nu inseamna neaparat euforie. Uneori inseamna pur si simplu ca ramai conectata la tine, fara sa mai fii preluata automat de vechiul raspuns de stres.

Exercitii de auto-observare

Exercitiul 1: noteaza o situatie care iti activeaza stres. Ce se intampla in corpul tau, ce gand apare primul si ce faci imediat dupa?

Exercitiul 2: intreaba-te ce anume te apasa cel mai mult in acel context: frica de esec, teama de respingere, lipsa de control, presiunea performantei sau altceva.

Exercitiul 3: scrie cum ar arata pentru tine o reactie cu 20% mai multa reglare. Nu perfecta, doar putin mai asezata, mai clara si mai conectata la resurse.

Daca simti ca tema rezonaza cu ce traiesti acum, o putem aprofunda intr-o conversatie 1:1.