



Christine Gallaire | Executive coach, mentor-coach, emotional intelligence activator

Non dormi bene? Pensi troppo ad ogni decisione? Sei così preoccupato di dire la cosa sbagliata che stai zitto? Incapace di rilassarti? Controlli costantemente il tuo telefono? Non sei mai sicuro di aver fatto la scelta migliore? Sicuro di esserti perso qualcosa?

Ciao Ansia!

Quale ruolo gioca l'ansia nelle nostre vite? Per tanti di noi l'ansia è sempre stata presente, come un'ombra alle nostre spalle, saltando fuori per spaventarci e bloccare la nostra strada nella vita. L'ansia è in aumento e colpisce milioni di persone in modi brutali, compresi i disturbi d'ansia e le relative malattie mentali. Purtroppo, la ricerca mostra che quelli più in pericolo sono adolescenti e giovani che stanno vivendo livelli storici di ansia. Sappiamo che non ci sono emozioni buone o cattive; sono solo dati.



Cosa possiamo fare? Uno dei passi è imparare di più sull'intelligenza emotiva in modo da poter rafforzare le abilità per risvegliare l'ansia in secondo piano. Sappiamo che non ci sono emozioni buone o cattive; sono solo dati. I emozioni sono messaggi che possono aiutarci. Tuttavia gli umani tendono ad allontanarsi dai sentimenti che sono scomodi.

STEP 1

Nomina la tua sensazione di ansia.

Richiamare la tua ansia, riconoscerla e dargli una valutazione obiettiva aiuta molto a ridurla. Sì, letteralmente, dai pure un nome alle emozioni legate al tuo stato di ansia. Magari i dici: "Dai un nome alle mie emozioni? Devi essere confusa. So esattamente cosa provo e questo è il problema!" Ma la ricerca ha dimostrato che l'etichettatura delle emozioni riduce l'intensità del sentimento colmando il divario tra pensieri e sentimenti. Lo hanno testato all'UCLA con persone che hanno molta paura dei ragni, e quelli che hanno etichettato ad alta voce le loro emozioni paurose hanno mostrato i segni meno fisiologici di ansia - come il battito del cuore, i piedi che battono involontariamente o i palmi che si sudano. Denominalo per domarlo. Quindi dire "Sono ansioso!" Aiuta - molto.

C'è anche un aspetto fisiologico dell'ansia (e di tutte le emozioni); a volte è più facile notare i segnali fisici, come una pancia scomoda o un dolore persistente al collo.

La ricerca ci dice:

L'ansia consuma l'attenzione del nostro cervello e del nostro corpo. Quando il nostro sistema di risposta allo stress è attivato, molti altri processi nel corpo e nella mente si chiudono. Il sistema immunitario risponde meno, i sistemi riproduttivi e digestivi si spengono. Mentalmente,





Christine Gallaire | Executive coach, mentor-coach, emotional intelligence activator

anche il nostro pensiero più elevato - cioè la nostra capacità di entrare in empatia e di analizzare - si mette in standby.

Per alcune persone l'ansia è un derivante del perfezionismo, dove nulla è mai abbastanza buono ... fino da condurre all' inazione o al pensiero distruttivo.

Questo ciclo di risposta allo stress ti sembra familiare? Riesci a percepire quando ti senti stressato o ansioso? Prova a riconoscere i segnali, tieni traccia degli episodi in un calendario così ne capirai la frequenza. Quando tendono a verificarsi questi episodi? Alla fine della giornata mentre prepari la cena? La domenica sera quando pensi alla prossima settimana? C'è qualcuno che si ripresenta nei tuoi episodi di stress?



Impara le sfumature della tua ansia in modo da riconoscerla quando appare.

STEP 2- **le emozioni sotto la tua ansia**

Cosa la tua ansia ti spinge a fare? Fuggire? Proteggere? Attaccare? Tutti abbiamo imparato le risposte automatiche alle situazioni che ci fanno sentire al limite. Prendersi un momento per vedere cosa c'è dietro la nostra risposta automatica può darci un'idea ... e ricordare che hai ALTRE opzioni: cosa non hai provato?La ricerca ci dice:

L'ansia ci fa ricadere nei nostri vecchi schemi. Quando siamo stressati, il cervello cerca la sicurezza. Ripetiamo ciò che abbiamo fatto prima in una situazione quasi simile. Questa spinta a seguire vecchi schemi porta i nostri cervelli ad adattarsi allo stress portando a una **minore collaborazione e innovazione sul posto di lavoro.**

Quando ti senti preso in un ciclo di ansia, prenditi un momento per creare opzioni per te stesso. Quali sono le possibili risposte a una richiesta dell'ultimo minuto da parte del tuo capo, una batteria scarica dell'auto, una chiamata dall'insegnante di tuo figlio? **Questo passaggio per fare l'inventario e fare una scelta è il modo in cui esercitiamo il nostro EQ. Stiamo rispondendo piuttosto che reagendo.**



Scegli alternative alla tua solita risposta allo stress.

STEP 3 **Non sei da solo, connetti con altri others.**

Uno dei trucchi più insidiosi dell'ansia è che crea un divario tra noi e il mondo esterno. La connessione è una chiave per superare l'ansia. La ricerca ci dice:

Fiducia, empatia e creatività hanno una relazione inversa con l'ansia.





Christine Gallaire | Executive coach, mentor-coach, emotional intelligence activator

Quando ci sentiamo stressati, siamo biologicamente programmati per essere meno creativi, meno compassionevoli, meno visionari. L'ormone legato allo stress, il cortisolo, blocca letteralmente il rilascio di ossitocina, la sostanza chimica di fiducia.

Pianifica in anticipo delle risposte alternative allo stress (come fare una passeggiata, ascoltare musica, cucinare piatti sfiziosi, chiamare un amico, aiutare un parente): spegneranno le ondate potenziali di ansia. Quando interagiamo con gli altri, sosteniamo il nostro scopo più ampio. Questo può modificare le nostre reazioni abituali allo stress e così creaci nuove abitudini. Ricorda che quando facciamo qualcosa di nuovo, all'inizio sembrerà una sfida, quindi provalo e non lasciar perdere al primo tentativo.



Connettati con qualcuno per disarmare with someone per disarmare l'ansia.

Cosa faresti se non avessi paura?

Lo stress è in aumento in tutto il mondo. Secondo una ricerca del Journal of Applied Psychology, lo stress è aumentato dal 20 al 25% negli ultimi 30 anni. Tutti noi siamo colpiti, almeno a volte, da un senso di incertezza e stress nella nostra vita – specialmente come quando la salute sembra minacciata o quando la situazione economica sembra molto incerta.

Ansia è un'emozione che ci aiuta a prestare attenzione ai problemi. Ma il disturbo d'ansia (quando l'ansia è piuttosto forte) ci induce a prestare TROPPIA attenzione ai problemi. Dall' US National Institutes of Health: **"L'ansia occasionale è una parte attesa della vita. Potresti sentirti ansioso di fronte a un problema sul lavoro, prima di fare un test o prima di prendere una decisione importante. Ma i disturbi d'ansia vanno oltre a preoccupazioni o paure temporanee. Per una persona con un disturbo d'ansia, l'ansia non scompare e può peggiorare nel tempo. I sintomi possono interferire con le attività quotidiane come il lavoro, la scuola e le relazioni."** Se pensi di avere un disturbo d'ansia, non esitare a chiedere un aiuto medico. Oltre alle cure mediche, ci sono terapie e pratiche complementari come l'EQ può aiutarti.



Prova un'evoluzione progressiva
STEP 4 Dai una spinta leggermente diversi alle tue emozioni.





Christine Gallaire | Executive coach, mentor-coach, emotional intelligence activator

Un passo successivo, all'aver ridotto il potere del tuo nervosismo semplicemente riconoscendolo, è di riformularlo in modo positivo. Invece di cercare di calmarti dicendo cose come "Non sono nervoso", stai meglio dicendo a te stesso "Sono emozionato/eccitato!" Cercare di eliminare le emozioni è quasi impossibile. Invece, prendi quelle stesse emozioni e dai loro qualcosa di più positivo su cui lavorare. L'efficacia di questo metodo, noto come "rivalutazione ansiosa", è stata dimostrata dalla ricerca di Alison Wood Brooks presso la Harvard Business School. Nei suoi studi, ha fatto svolgere ai partecipanti alcune attività che inducono ansia, come cantare davanti a un gruppo, essere filmato mentre si fa un discorso e completare un test di matematica a tempo. Prima di completare i compiti, ai partecipanti è stato richiesto di dire "Sono ansioso!", "Sono eccitato!" oppure niente.

E cosa ha scoperto?

Sorprendentemente, quelli a cui è stato detto di dire "Sono eccitato!" hanno eseguito meglio tutte le attività. Cantavano meglio, secondo una misurazione computerizzata di tono e tono. Hanno tenuto discorsi più persuasivi. E nei test di matematica, hanno performato meglio degli altri due gruppi. Ma come può essere? Brooks sostiene che ciò è dovuto al fatto che l'ansia e l'eccitazione sono entrambi stati emotivi ad alta eccitazione, caratterizzati da un battito cardiaco più rapido e livelli più alti di cortisolo. Quindi il salto è meno importante dall'ansia all'eccitazione che dall'ansia alla calma.

È un'idea semplice, ma radicale. Invece di nuotare contro la corrente delle tue stesse emozioni, nuoti con loro, abbracciandoli. Cambia dove scegli di concentrarti - dall'ansia e cosa potrebbe andare storto all'eccitazione e all'opportunità a portata di mano. Questo è il potere di nominare e riformulare le emozioni.

