

El triangle del benestar

El final d'any convida a consideracions que en la rutina diària sovint oblidem, com les expectatives de benestar personal. Per Núria Tomàs [Innatria], especialista en educació emocional i neuroeducació i col·laboradora de l'entitat *santcugatencs Edbuilding.org*



Per últim, tothom identifiquem el benestar de les petiteses del cada dia, dels instants de connexió amb l'entorn, en el present. L'efimer que, a voltes, ens passa pel costat i se'ns escapa, fugisser, si no hi posem atenció i presència. Gaudir dels petits plaers de la vida, llegir un bon llibre, assaborir el plat preferit, escoltar música, ballar... Ens ajuden a viure emocions positives, impregnant-nos de serotonina que contribueix al desitjat equilibri emocional.

“Els petits plaers de la vida ens ajuden a viure emocions positives i contribueixen al desitjat equilibri emocional.”

Hi ha les que imaginem, que desitgem, com ara planificar un viatge o compartir trobada amb família o amics estimats, i que ens ofereixen el que convindrem a anomenar benestar d'anticipació. Anticipem cap al que ens motiva, desitgem i necessitem per sentir-nos bé, i en gaudim ja des dels preparatius. Fisiològicament, podem relacionar-ho amb la dopamina, un dels neurotransmissors generats al cervell, involucrat en motivació, curiositat i sensacions de plaer i recompensa.

Ara bé, de vegades enfoquem la mirada al passat, a emocions, sentiments i moments positius viscuts i que, en evocar-los, ens fan somriure o aclucar els ulls per recuperar el record, reviure'l i sentir-lo proper. En direm benestar per evocació, i ens enllaça a la nostra història, a vivències compartides, i al nostre jo ple de records, tot inundant-nos d'oxitocina, neurotransmissor que, en alliberar-se, ens fa empatitzar i descobrir el poder de la confiança i vincles afectius.

Per tot això, aquí i ara, et convidem a indagar; a buscar, per al nou any, un camí cap al triangle del benestar.

Et proposem un camí socràtic, amb reptes per resoldre en col·laboració, amb preguntes: Com és el meu estat de “ben-estar”? On i quan m'hi sento? Amb qui i com el comparteixo? Com l'aconsegueixo? Dibuixa el teu **Triangle del benestar!** ■



Període d'inscripció obert per al curs 2019/20

De 4 mesos a 3 anys

Cuina pròpia

C. Joan XXIII, 31

93 589 17 04

escolainfantil@littleducky.com

www.littleducky.com

