

## Els NERVIS

*Un relat de: [Joan G. Pons](#)*

Els nervis provoquen una frase molt sentida :

Estás nerviosa.! Estás nervios.!

Els nervis són part de la nostre anatomía física, però tenen, a vegades, força per envair la nostre part psíquica.

Connecten amb les nostres parts sensorials i.... qué pasa ?

Perdem la serenor, la calma, la tranquil·litat.... i desestabilitza la nostra persona.

Ens bloqueja.

Com arreglar-ho.....?

Com tantes sensacions..... Cercant, Analitzant... les causes.

- Decisions provocatives.

- Notícies inesperades.

- Ensurts.

- Situacions abusives.

- Rebre desconfiança.

Les causes es produeixen i es difícil evitarles.

Però si cal evitar que toquin i desestabilitzen el nostre sistema nerviós.

Recursos:

- Distraccions conscients

- Compartir ho i xerra ho amb algu que sàpiga escoltar.

- Escriure i puntuar importància i incidència i anotar conclusions positives.

- Idees i anotarles i llegir-les, quan no s'està nerviós.

Podem escurçar els nostres temps nerviosos.