



Què vol dir ser una persona 'Blue Mind'?

En un món cada cop més estressant i accelerat, el concepte de 'Blue Mind' emergeix com una tendència creixent que cerca la connexió amb l'aigua com a mitjà per assolir una major pau mental i benestar. El terme, popularitzat pel biòleg marí Wallace J. Nichols en el seu llibre "Blue Mind" (2014), fa referència a l'estat de **serenitat i relaxació que experimentem quan estem a prop de l'aigua**, ja sigui al mar, un riu, un llac o fins i tot sota la dutxa.

Ser una persona 'Blue Mind' significa ser conscient de l'impacte positiu que l'aigua té en el nostre estat emocional i mental. Aquests individus experimenten una sensació de calma i claredat mental quan es troben prop de l'aigua, utilitzant aquest entorn per reduir l'estrès, augmentar la creativitat i reconnectar amb si mateixos. Per a molts, l'aigua actua com un refugi de la pressió diària, oferint un espai per a la meditació i la reflexió personal.

Pots saber si tens una mentalitat 'Blue Mind' observant la teva resposta emocional quan et trobes prop de l'aigua. Alguns dels signes que et poden indicar que tens aquest perfil inclouen:

Sentiment de pau: Quan et trobes a prop de l'aigua, sents una relaxació immediata i una disminució de l'ansietat.

Atracció per l'aigua: Et sents naturalment atret pels espais aquàtics, ja sigui per fer una passejada a la platja, nedar en una piscina o simplement escoltar el so de les onades.

Millora de la creativitat: Notes que la teva creativitat i capacitat per resoldre problemes millora després de passar temps a prop de l'aigua.

Necessitat de desconnectar: Utilitzes el temps prop de l'aigua com una forma de desconnectar del món digital i de les preocupacions diàries.

Estudis científics han demostrat que l'aigua té un efecte calmant en el cervell, reduint els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès. A més, el simple fet de mirar o escoltar l'aigua pot activar l'àrea del cervell associada amb l'empatia i la connexió emocional. Això fa que ser una persona 'Blue Mind' no només sigui una característica desitjable, sinó una estratègia efectiva per a millorar la qualitat de vida.

