

Като психолог знае какво е инстинкт, усещане, преживяване, сетива, мисъл, памет, език, реч и разбира се - емоция. Разглежда емоциите през призмата на това, че те са източник на физиологични изменения в състоянието на организма, че са субективно преживяване, както и поведенческо изразяване на емоционалното състояние на индивида. В работата си акцентира върху проследяване на корелационната връзка между симптомите, емоциите и чувствата, както и тяхното деструктивно или градивно влияние върху организма и неговото здраве, в зависимост от това дали са смущаващи или положителни.

Като Коуч по емоционална интелигентност знае, че мислите не са факти или нещо от вече изброеното. Емоционалната интелигентност се фокусира върху междуличностните и комуникационни умения, което обуславя и нейната многопластовост, специфика и деликатна природа. Тя не може да съществува без самоосъзнаването, емпатията, самотивираването, контрола над импулсите, адаптивността, съвместната работа, настойчивостта и вдъхването на доверие, както и без индивида сам за себе си да е установил лимитиращите си вярвания.

Това е и подходът, който в практиката си Нонка успешно започва да прилага, холистичен и индивидуален, разглеждащ психосоматичния статус на личността именно от гледна точка на влиянието на емоциите. Подпомага клиентите си да изследват и разберат, че грешните мисли водят до болестни състояния; разрешените психологически проблеми (и овладяването на пагубните емоции) благоприятстват оздравителния процес; физическото тяло е гениална машина, която подлежи на саморазболяване, но и на самолечение. Дълбокото разпознаване на самосъзнанието често води до желаната свобода и изцеление.

Ето какво казва Нонка за себе си:

Трудно е човек да се види, а още по-трудно да признае пред себе си какво вижда, особено ако не се хареса. Но сигурна съм (и от личен опит мога да кажа) - не е невъзможно. Преди доста време осъзнах, че отсъствам от себе си, че не съм пълна и цялостна, че нещо в мен не ми достига, не ми е ясно. Човек, за да каже, че се познава, му е нужно да се опознае. Ако може – да е изцяло, напълно, докрай. Да, себе си. Да отдели, колкото време е необходимо, и да се отвори за новото, като си позволи да го получава, влага, интегрира. Започнах да се търся. В началото плахо, с оглеждане навън, с проучване, с опитвания и докосвания до много и различни информации, включително и обучения, част от които твърде академични (и не съвсем емоционални), но повечето такива, побутващи и докосващи те. Днес, на себе си мога да кажа, благодаря ти, Нони, че се откри! Бавно, постепенно, трудно, понякога с неудоволствие, но накрая – удовлетворяващо те. Благодаря ти също, че продължаваш да го правиш.

За финал (поне към настоящия момент от търсенията по пътя ми) през пътуването „емоционална интелигентност”, с навигатор Поли Фистолера, разбрах и се убедих, че ползването на емоционалните умения, е не само необходимо и полезно за всеки един от нас, но и ключово в общуването помежду ни. Проявата на емпатия, като висша форма на състрадателно отношение към човека до нас и контролът на импулсите, като проява на навременно, смислено и ненарушаващо личните граници отношение, са принципи които си заслужава човек да започне осъзнато да прилага в живота си. Което, сигурна съм, е едно добро начало за лекота и радост в този ни живот.

Наред с любимата психология, имам интереси в областта на езотериката – сертифициран прана психотерапевт; кристалите – прана кристалотерапевт; числата (нумерология) и народните танци. Академичните (инженерното, юридическо и психологическо) образования използвам и прилагам при работата си като медиатор.