

11.04.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

10 lucruri pe care nu le știi despre mintea ta *Antrenorul Minții: “Cei 10% folosiți de creier este un mit, putem folosi toate funcțiile lui”*

Cu toate ca am avansat tehnologic foarte mult în ultimele decenii, încă știm foarte puține lucruri despre mintea noastră, despre cum o putem folosi la parametri mai înalți și despre cum acest “super-computer” are nevoie de comenzi și antrenament zilnic pentru a pune viața în mișcare.

Psihologul Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept “Antrenorul Minții”, consideră că mintea noastră este cel mai avansat element care ne definește, iar cu cât vom înțelege mai multe despre ea, cu atât viața noastră va deveni mai clară, mai simplă, vom căpăta mai multă încredere în noi și vom îndrăzni să facem lucruri pe care, altminteri, nu le-am fi făcut. Specialistul și trainerul în programare neuro-lingvistică (NLP) afirmă că sunt 10 lucruri pe care nu le știm despre cum funcționează mintea noastră, iar înțelegerea lor ne-ar putea ajuta să ne îmbunătățim percepția despre lume, viață și mai ales noi înșine.

Acestea sunt:

1. Mintea noastră este mai puternică prin simboluri

“Mintea noastră percepe mai degrabă tabloul general și lucrează cu simboluri, de aceea ne este foarte greu să memorăm, spre exemplu, poezii cuvânt cu cuvânt, dar ne este mult mai accesibil să “înregistrăm” mental un film. Mintea subconștientă poate înregistra cu ușurință fiecare amintire posibilă prin serii de simboluri și prin imagini pentru memoria vizuală”, afirmă psihologul Alexandru Pleșea.

2. Mintea noastră nu poate procesa gânduri formulate negativ

“Mintea noastră subconștientă este incapabilă să audă negațiile sau gândurile negative, iar puțină lume știe acest lucru. Orice spunem sau gândim negativ este procesat invers de mintea noastră, care percepe informația ca și cum “*eu vreau asta*”. Mai simplu spus, dacă eu aș spune “nu vreau să se întâmple asta”, mintea mea subconștientă va elimina negația și va percepe situația în felul “vreau să se întâmple asta”, consideră specialistul.

3. Mintea noastră menține percepțiile de la o vârstă tânără până la o vârstă adultă

Toate valorile pe care le înmagazinăm în subconștient, atunci când suntem tineri, va construi un sistem foarte solid în funcție de care ne vom ghida viața la o vârstă adultă. “Modul în care privim lucrurile acum și sistemul nostru de credințe sunt bazate pe sentimentele noastre din tinerețe. Scopul nostru este să ne deschidem orizonturile minții și să nu permitem experiențelor noastre negative din trecut să ne convingă să rămânem negativi”, consideră Alexandru Pleșea.



4. Minteaa noastră ne ajută, dar are nevoie de direcții

“În viața noastră există două tipuri de situații în care mintea noastră funcționează: situațiile în care construim și situațiile în care se activează instinctul de autoconservare. În ultimul caz, atunci când un pericol devine iminent, mintea noastră creează un software care ne ajută să luăm decizii automate în fiecare zi. Așa se întâmplă când ne frigem din greșeală, iar mintea noastră a comandat automat corpului să evite pericolul”, spune specialistul. În același timp, adaugă psihologul, acel “programele” ne dezvoltă comportamentul și ne creează dexterități. “Când învățăm pentru prima dată un lucru, cum ar fi mersul pe bicicletă, ne este greu la început. Prin practică și exercițiu, am devenit din ce în ce mai pricepuți pentru că mintea noastră se dezvoltă și a creat un tipar standard pentru acele acțiuni. Problema apare atunci când nu este stabilită o direcție clară, iar viața noastră curge în derivă. Dacă îi dăm minții noastre o direcție, urmărim în orice acțiune a vieții noastre fericirea sau starea de bine, atunci subconștientul nostru nu ne va dezamăgi”, susține Alexandru Pleșea.

5. Informația circulă foarte rapid în mintea noastră

Nu multă lume știe că mintea noastră generează mai mult de 60.000 de gânduri în fiecare zi, iar informația circulă în mintea noastră cu o viteză amețitoare: aproximativ 400 de kilometri pe oră. “Nu trebuie niciodată să ne facem griji că nu avem gânduri, că ne-a părăsit inspirația. Tot ceea ce trebuie să facem este să *pescuim* unul dintre zecile de mii de gânduri care ne traversează mintea în fiecare zi și să-l punem în aplicare în viața noastră. Secretul este că atunci când mintea noastră este invadată numai de gânduri pozitive, atunci avem o paletă mult mai largă de acțiuni constructive pe care le putem *pescui* și le putem pune în aplicare în viețile noastre”, afirmă psihoterapeutul Alexandru Pleșea.

6. Regula de 10% folosit de creierul nostru este un mit

Psihoterapeutul Pleșea crede că regula de 10% folosit din creierul nostru este un mit și apare doar la ElectroEncefalogramă (EEG). În opinia specialistului, situația este diferită, iar o persoană normală își folosește mai mult de 10% din creier. “Desigur, o persoană normală nu își folosește toate funcțiile creierului simultan. Nu ar fi fizic posibil deoarece ne-am scurt-circuita creierul. Este ca atunci când folosim un aparat la capacitățile lui maxime și acesta se încinge până în punctul în care se defectează. În schimb, mintea umană are posibilitatea de a accesa anumite funcții în alte zile, când acestea sunt necesare, dar în decursul vieții noastre nu rămân funcții ale creierului care să nu fie accesate niciodată”, declară psihoterapeutul.

7. Minteaa și creierul nostru procesează Non-Stop

Creierul nostru funcționează în fiecare secundă a vieții noastre și nu există momente când acesta să ia pauză. “Gândiți-vă o secundă ce s-ar întâmpla dacă am avea creierul în repaus, la un moment dat. Am uita să respirăm, inima noastră ar uita să mai bată, toate funcțiile noastre vitale s-ar prăbuși instant. Creierul nostru este activ și în timpul somnului și pe parcursul unei zile. De aceea, sfatul meu pentru voi este să ne culcăm cu gânduri pozitive deoarece în vis acestea vor construi o lume așa cum ne-am dori noi. Când ne trezim, ne vom simți inspirați de tot ceea ce a creat subconștientul în timpul visului și vom încerca să aduce și în viața reală acele trăiri”, consideră Alexandru Pleșea.

8. Mentea noastră vrea să utilizeze cât mai puține cunoștințe și resurse posibile

Mentea noastră va încerca mereu să facă economie de resurse pentru a administra eficient funcțiile corpului și orice informație, pe lângă toate activitățile pe care le desfășurăm zilnic. Cu cât face mai puțin efort, cu atât are la dispoziție mai multă capacitate pentru orice procesare urgentă am avea în acea zi.

9. Toate cele 5 simțuri sunt importante

Cele 5 simțuri ale noastre – vederea, mirosul, auzul, gustul și atingerea – au o putere extraordinară de a crea o amintire a ceea ce au experimentat. Toate aceste amintiri create de cele 5 simțuri vor ajunge în subconștientul nostru și rămân stocate pentru a le putea accesa oricând vom trăi experiențe asemănătoare. Prin acest mecanism, crede psihoterapeutul, ne putem aminti lucruri în funcție de ceea ce simțim, auzim, atingem, mirosim etc.

10. Mentea vrea să învețe tot timpul

“Mentea vrea, dar de cele mai multe ori, obiceiurile nu ne lasă să învățăm pe cât am vrea. Dacă totuși, avem impresia că mintea umană poate înmagazina un număr finit de lucruri, atunci suntem în eroare. Mentea noastră are puterea de a procesa miliarde de lucruri și poate învăța, în permanență, lucruri noi, fără să avem procesorul încărcat. Această abilitate a creierului ne ajută să ne dezvoltăm încontinuu și ne dă o putere creatoare. În funcție de informațiile și gândurile pe care le înmagazinăm mereu, avem puterea de a le transpune în viața noastră și să-i stabilim o direcție. Cu cât mintea noastră este umplută mai mult cu gânduri constructive, și mai puțin distructive, cu atât avem posibilitatea de a ne construi viața așa cum ne dorim noi”, conchide psihologul Alexandru Pleșea.

Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, este psihoterapeut și hipnoterapeut și trainer în programare neouro-lingvistică. A studiat natura minții umane în trei sisteme educaționale diferite – Statele Unite ale Americii, Marea Britanie și România și de peste 10 ani organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să afle ce posibilități au când își folosesc resursele intelectuale și să arate abilitățile pe care mintea noastră încă le are latente.

Persoană de contact

Alexandru Pleșea
Psihoterapeut
0745.175.323
www.alexandruplesea.ro
www.antrenorulmintii.ro

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication
0725.465.508