

22.10.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicația psihologului Alexandru Pleșea 8 tehnici de întinerire

Corpul nostru, ca și toate celelalte plante și animale din jur, are o viață determinată de condițiile vremii unde se naște: soare, mâncare, aer - la animale și plante, iar la om, în plus, de gânduri și trăiri.

Potrivit psihologului [Alexandru Pleșea](#), cunoscut opiniei publice drept [Antrenorul Mintii](#), diferența dintre noi și faună și floră stă în ceea ce facem cu ce avem, în disponibilitatea noastră de decizie asupra consumului intern de energie.

“Acumulatorii noștri se încarcă și descarcă cât e ziua și noaptea de lungă. Cel mai rapid se descarcă prin gânduri și emoții negative, iar cel mai rapid se încarcă prin hrană mentală și emoțională cu recunoștința pentru tot ce este în jur. Mâncarea are un rol mic, dar substanțial ca aport de energie-hrană pentru corpul nostru. Metodele prin care un corp poate întineri sunt mai nou legate de mâncare, însă ea este limitată la nivel chimic și fizic pentru corpul nostru”, explică psihologul Alexandru Pleșea.

Întinerirea se găsește prin toate culturile și religiile lumii:

- La chinezi – prin masaj, tai chi, qi gong;
- La creștini – prin rugăciune, postul creștin și mătăniei;
- La hinduși – prin yoga, recunoștință;
- La budiști – prin meditație, concentrare;
- La egipteni – prin uleiuri, condimente, ierburi;
- La musulmani – prin pelerinaje, post și rugăciuni zilnice;
- La triburi uitate – prin dansuri și ritualuri sacre.

Toate includ recunoștința pentru o stare sau ființe Divine așa cum, la o clasa ierarhică mai jos, câinele sau pisica ta dau cu coadă pe lângă tine ca să le dai ceva. Astfel, animalele au recunoștință și dorință de la ființele superioare lor.



Întinerirea zilelor noastre include:

1. Folosirea telefonului strict pentru eficiența ta (alte plăceri creează dependență);
2. Mâncarea vie cu nutrienți în ea (total imortală, neprocesată și fără multă apă);
3. Somnul de minimum 7.30 h. Cu gânduri de recunoștință înainte și după somn;
4. Gânditul la ce faci, în clipă în care faci - vigilența de moment;
5. Determinarea trăirilor după cum vrei ACUM, nu cum vor alții și nici din trecutul tău;
6. 5 minute Auto Masaj zilnic – scalp, față, spate, mâini, burtă, ceafă;
7. Întinderea articulațiilor– Asane Yoga – Tai Chi, etc - Mișcări lente și conștientizate;
8. Eliminarea voluntară a trecutului și a viitorului (gânduri asociative produse de minte).

“Întinerirea este un proces care va veni în urma folosirii uneia sau a tuturor acestor tehnici. Toate sunt la îndemâna și ușor de folosit pentru cel care dorește ca energia sa interioară, fizică și spirituală să crească pe zi ce trece. Efectele acestor tehnici transformă și alchimizează multe din procesele zilnice cotidiene, făcându-ne mai atenți, concentrați, creativi, energici, bucuroși, recunoscători, zâmbitori și sănătoși”, conchide psihologul Alexandru Pleșea.

[Alexandru Pleșea](http://www.alexandruplesea.ro), cunoscut opiniei publice drept [Antrenorul Mintii](http://www.antrenorilmintii.ro), este sociolog, psihoterapeut, hipnoterapeut și trainer în programare neuro-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 și sociolog
0745.175.323
www.alexandruplesea.ro
www.antrenorilmintii.ro

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication
0725.465.508