

26.02.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicația psihologului Alexandru Pleșea Cum putem evita epuizarea fizică și psihică?

Oboseala este un stimul care îl anunță pe om să o lase mai moale și să se încarce. Aceasta este lipsa energiei și vine ca un semn de reîncărcare prin somn, mâncare și calmare.

În opinia [psihologului Alexandru Pleșea](#), cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, datorită sau din cauza tehnologiei tot mai avansate din zilele noastre, oamenii obolesc tot mai mult mental, și tot mai puțin fizic, pentru că mintea lor este din în ce mai mult solicitată. Astfel, mentalul fiind obosit, va îngreuna sau încetini și funcțiile fizice. Până și mâncarea se digeră mai greu la un mental aglomerat.

“Prin celulele sale puse cap la cap, peste 50 de trilioane la număr, care se luptă secundă de secundă pentru bunăstarea noastră fizică și psihică, corpul uman este precum o baterie, formată din mici acumulatori, care se poate descărca precum telefonul mobil. Dacă este folosit multilateral și în exces, bateria se termină mai repede, iar dacă nu găsim momente când să ne încărcăm bateriile, corpul nostru va ceda. Cantitatea de energie din corp este incorect distribuită și, mai rău, nu este colectată în mod corespunzător pentru că nu este un scop mai mare decât munca exterioară. Acești acumulatori apar descărcați sub forma oboselii pe care o avem după o zi cu mai multe evenimente fizice, emoționale sau procese psihice. Oboseala este resimțită, omul doarme și își revine”, explică psihologul Alexandru Pleșea.

Zece recomandări ale psihologului care ne vor ține departe de epuizare

1. Evită mișcărilor fizice nenesesare (de ex: sportul doar ca să arăți bine).
2. Evită să te gândești aiurea, adică să stai în iluzii.
3. Evită să te vezi cu oameni doar de dragul plăcerii.

4. Evită să iei lucrurile personal.
5. Evită să vorbești cu tine, prin dialog interior.
6. Caută soarele și energia lui, eventual să te uiți și la el.
7. Caută să vorbești doar despre ce contează, nu să pierzi vremea vorbind.
8. Caută să dormi și mănânci doar cât este necesar.
9. Caută trăirile, emoțiile pe care tu le vrei, nu cele care vin din afară.
10. Caută să nu trăiești/gândești/funcționezi în extreme: bine – rău, cald – rece, pozitiv – negativ etc.

Verificând aceste lucruri, oboseala se poate transforma, într-un anumit ritm, în energie, iar aceasta o poți folosi spre lucrurile care îți sunt ție utile sau frumoase în viață, conchide psihologul Alexandru Pleșea.

Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, este psihoterapeut și 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 & Hipnoterapeut
0745.175.323

www.alexandruplesea.ro

www.antrenorulmintii.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508