

31.10.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum facem să rămânem ancorați în PREZENT?

Psiholog: „Oamenii se pot îmbolnăvi psihic pentru că se raportează prea mult la trecut și se gândesc prea mult la viitor”

Atunci când trăim un șoc puternic, cum ar fi un accident grav de mașină sau când primim o veste teribilă, bătaile inimii cresc foarte mult, nu mai putem gestiona propria respirație, timpul încetinește, iar prețuirea aceluia moment și a vieții, în general, devine atât de mare, încât ne poate schimba din temelii în doar câteva secunde.

Doar în acele clipe critice, crede psihologul Alexandru Pleșea, oamenii sunt capabili să înțeleagă cu adevărat puterea prezentului și cum trecutul și viitorul sunt doar niște proiecții ale minții noastre asupra percepției realității. “Percepția este transformată de identificările pe care le avem între ce vedem, simțim și ce gândim în acel moment. Cu cât mai mare este intensitatea aceluia moment critic, cu atât mai mult noi îl fixăm în realitatea noastră și ne raportăm la el. Raportându-ne la trecut, nu facem decât să trăim cu el. Imaginându-ne despre viitor, nu facem decât să trăim cu el. Orice gând trece prin mintea noastră și ne ocupă spațiul îl numim imaginație, pentru că el vine fără să vrem noi. Nu este un gând intențional. Este un gând neintențional care ne absoarbe ce facem și uităm de noi. Toate problemele psihice și comportamentele dispar în clipa în care omul este în PREZENT, în clipa în care știe și observă că face orice face. Testarea vine din efortul pe care omul îl poate face stând cu atenția la ce face, nelăsând imaginația sau experiențele să intervină în mintea sa”, consideră psihologul Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept “Antrenorul Minții”.

În opinia specialistului, oamenii se raportează mult prea mult la trecut și își proiectează la fel de mult evenimente și gânduri în viitor, încât psihicul lor va cunoaște câteva dereglări majore care vor conduce la stări de anxietate, stres, tulburări comportamentale etc. “În momentul în care vom înceta să ne raportăm atât de mult la trecut și viitor și ne vom canaliza toate gândurile, emoțiile și sentimentele în prezent, atunci vom începe procesul nostru de vindecare psihică. Mintea umană nu este construită astfel încât să își centreze energiile pe planuri sub-realiste sau supra-realiste, ci natura ei este să trăiască prezentul, să se bucure de el. Doar în acest fel își poate păstra echilibrul”, crede psihologul Alexandru Pleșea.

Cum putem rămâne ancorați mai mult în prezent? 9 sfaturi utile

1. când ești la birou, setează un pop-up care să te pună să te miști la fiecare 15 min;
2. când mergi, fii atent la natură, la ce simți și observă cât mai mult din jur;
3. când vorbești, ascultă până la final, fără a formula idei înainte să termine cel din fața ta;
4. când lucrezi, fă efortul să lucrezi mai repede și mai bine, concentrat pe ce faci, și nu cu mintea altundeva;
5. când stai la masă, nu te apleca, ci simte, gustă și miroase mâncarea;
6. când faci afaceri, caută echilibru între partea morală și cea financiară;





7. adu-ți aminte de respirație – chiar dacă este un proces automat, conștientizarea ei te poate ancora în prezent;
8. adu-ți aminte că emoțiile negative manifestate te trag în jos, încearcă să găsești părțile pozitive pe care ți le oferă prezentul;
9. când privești telefonul sau laptopul, simte-ți degetele și nu te identifica cu ce vezi.

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 Taseu
Director General
Plus Communication
0725.465.508

