

19.09.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicația psihologului Alexandru Pleșea Cum să scapi de țipat, urlat sau strigat?

Cel care poate scăpa de această artificială activitate de a exprima verbal un strigăt sau țipat către altcineva are enorme posibilități pe scara evoluției.

În opinia psihologului Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, omul este îndopat de mic cu momente din viața altora în care aceștia au țipat, iar copiii au înțeles că acest mod de relaționare poate rezolva orice situație.

“A țipa sau a urla este o neatenție la propriul sine, este o manifestare aruncată în jur din dorință de control. Tăcerea este adevăratul scop pentru cel care strigă, liniștea completează momentul și duce sau vine din înțelegere și auto-observare. Exprimarea strigătului, când nu ești în pădure, pe lângă faptul că produce zgomote perturbante, furnizează anumite vibrații pe care cei mai emoționali le absorb instantaneu. A scăpa de țipăt este în primul rând o dorință de dezvățare a acestui mecanism. A învăța să-ți ascuți vocea, a fost o virtute pentru preoți în biserică, pentru yoghini în ashram și pentru călugări în peșterile sau mănăstirile de meditație”, explică psihologul Alexandru Pleșea.

Ascultarea propriei voci este primul pas pentru cel care țipă

În același timp, specialistul consideră că ascultarea propriei voci este primul pas pentru auto-observație, iar cel care nu o stăpânește are incapacitatea de se opri din țipat. Totodată, vorbitul din inimă este al doilea pas pe care virtuosul spre tăcere și-l poate însuși. Acesta ține de concentrare pe locul de unde pleacă comunicarea. Mecanica actuală vine din mintea formativă și asociativă, din vorbele și atitudinile la cum răspundem în jur.

“Cel ce dorește această virtute poate obține vorbitul din inimă prin exercițiu constant sau prin nuiuaa cuiva. Țipatul ori strigatul au o compoziție joasă de energie. Vibrațional și științific, nivelul celular al aceluși moment scade, aducând cu el dispoziții fizice nefaste ale emițătorului și receptorului. Cel ce a tăcut măcar o zi în viața lui, sub diferite circumstanțe, are în desagă unealta cu care poate opri strigătul. Un simplu exercițiu, pe care oricine îl poate

face, este de a tăcea 2 ore în fiecare săptămână. De a evita vorbirea virtuală, reală și orice alt mijloc tehnologic. După cele 2 ore va descoperi că-și aude vocea sau că și-o poate controla sau decide cuvintele”, declară psihologul Alexandru Pleșea.

Semnele pe care le putem vedea la cei ce nu urlă sunt ușor de observat, iar cu aceștia merită să trăiești, să faci afaceri, să înveți de la ei:

- Își mențin echilibrul vocii când ceilalți din jur sunt tensionați.
- Își pot determina calitatea vocii în funcție de context.
- Nu se grăbesc în vorbire.
- Nu jignesc sau manifestă cuvinte triviale.
- Își accentuează sau repetă cuvintele de rezolvare sau pozitive.

Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, 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.antrenorulmintii.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508