

13.06.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

# De ce învățăm greu și cum putem învăța mai ușor?

Atunci când sunt mici, copiii primesc cu ușurință sfaturi, pentru că nu au încă un sistem de crezuri și valori. Formându-se acest sistem, pe măsură ce cresc, aceștia încep să filtreze informația după propriul plac, după colectiv și după necesitatea lor și a părinților.

În opinia psihologului [Alexandru Pleșea](#), cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, adulții nu pot primi așa ușor sfaturile și învățăturile altora, din cauza egoului și a formării personalității lor. Aceștia primesc învățăturile prin multe filtre, iar prin acest mecanism, informațiile se strecoară greu spre interiorul lor.

De cealaltă parte, psihologul Alexandru Pleșea este de părere că procesul de învățare la copil se realizează prin 3 funcții:

1. emoții – sentimente – trăiri: copiii memorează mai ușor aspectele emoționale;
2. minte – memorie – concentrare: cu toate că este cel mai greu proces pentru ei, copiii sunt rugați și puși să facă asta pentru a dezvolta aceste necesare abilități;
3. mișcări fizice – cele 5 simțuri: în special văz și atingeri, restul învățării se face prin mecanicitate și imitare.

“Adulții învață mai greu pentru că au asocieri mentale și emoționale involuntare. Prin comparație, copiii învață mai ușor pentru că nu au asocieri mentale și emoționale ca ale adulților, ei neavând experiență. Ei doar primesc și se bucură de ce au, trăind în prezent. Din acest motiv, energia lor fizică depășește cu mult energia fizică a oamenilor mari. Deviațiile comportamentale la adulți vin din continuitatea satisfacerii egoului, unde compasiunea, altruismul și munca în prezent, nu au continuitate sau sunt lăsate pe ultimul loc”, explică psihologul Alexandru Pleșea.

### Cum pot învăța adulții mai repede?

Antrenorul Minții este de părere că adulții pot învăța mai repede și pot fi cu adevărat productivi și eficienți în orice vor de la viața lor, dacă își aduc aminte de mecanismele de învățare din copilărie, care presupuneau:



1. să se bucure de ce au deja;
2. să pună inimă, emoție, trăire în tot ceea ce fac, chiar dacă trimit un email;
3. să stea cât de mult în Prezent, în Aici și Acum, cu gândurile și cu inima;
4. să învețe cu inima și să memoreze cu creierul;
5. să muncească mai mult cu inima, decât cu gândurile;
6. să învețe prin cele 5 simțuri, în special să vadă și să știe că vede, să atingă și să știe că atinge;
7. să muncească mai mult fizic, să mai lase uneori gândurile deoparte;
8. să ajute pe cineva, să asculte muzică, să se joace, să se plimbe, să se mire, să fie curios.

„Testarea acestor direcții atrage omul spre a fi mai fericit și împlinit, deoarece așa va redescoperi fericirea vieții așa cum o avea când era mic, locul unde negativitățile, neplăcerile, neajunsurile, insatisfacțiile, nu existau”, conchide Antrenorul Minții.

*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](http://www.alexandruplesea.ro)  
[www.antrenorulmintii.ro](http://www.antrenorulmintii.ro)

Transmite,  
Dr. Tănase Taseșe  
Director General  
Plus Communication  
0725.465.508