

11.07.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

5 pași pentru a ne echilibra viața

Lumea începe să se schimbe, iar timpul nu mai înseamnă bani, ci echilibrul nostru atât pe plan interior, cât și pe plan exterior, a devenit prioritar. În fapt, în noua configurație socială, viitorul este câștigat nu de cei care au mai mulți bani, ci de cei care vor deține echilibrul, este de părere psihologul Alexandru Pleșea.

Mai mult decât atât, specialistul afirmă că rapiditatea informațiilor, puterea cunoașterii și capacitățile omului încep din ce în ce mai repede, să fie strâns legate, iar în acest contextul, pentru o alegere corectă și precisă între informații, este nevoie de echilibru. "Toate formele de business, relații, prietenii, colaborări devin împlinitoare dacă partenerii sunt echilibrați mental, și mai ales emoțional. Nimeni nu mai face afaceri, sau nu mai are relații cu oameni agitați, dezechilibrați, neatenți, pierduți, sau prea emoționali, de se stresează din orice. Coloana vertebrală este metafora dorită", declară psihologul Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții.

În opinia acestuia, echilibrul în viața noastră apare atunci când reușim să optimizăm trei funcții, și anume:

1. Pentru a ne echilibra **mintea**, avem nevoie de concentrare, non-identificare, vigilență, decizie, raport, scală, memorare și rapiditate.
2. Pentru a ne echilibra **emoțiile**, avem nevoie de înțelegere, transformare, pozitivitate, non-negativitate, entuziasm și empatie.
3. Pentru a ne echilibra **trupul**, avem nevoie de nutriție, însănătoșirea și energia organelor, efort fizic susținut și suplețe.

Aceste funcții pot fi optimizate dacă vom urma 5 pași simpli, pe care ni-i recomandă specialistul:

1. Voința continuă pentru un scop sau altul
2. Starea de prezență, clipa simțită sau trăită Aici și Acum
3. Pozitivitatea intențională, efortul spre a face bine
4. Admirație pentru natură, faună, floră, cosmos



5. Starea de smerenie, pentru tot ce este în jur

Conferințe în 7 orașe, pentru echilibrarea minții, a emoțiilor și a trupului

Cunoscutul psiholog Alexandru Pleșea va susține, în luna iulie, în 7 orașe din România, o serie de [conferințe](#) pentru echilibrarea celor 3 funcții, în care va detalia cei 5 pași necesari pentru a aduce echilibrul în viața noastră, sub orice formă a ei: viața amoroasă, viața de familie, business, parteneriat, relația angajator-angajat etc.

Calendarul Conferinței “Sănătate mentală, fizică și emoțională”:

- 18 iulie, Brașov, Hotel Kolping
- 19 iulie, Sibiu, Hotel Continental Forum
- 20 iulie, Cluj-Napoca, Biblioteca Centrală Universitară, Sala Ioan Muslea
- 22 iulie, Bacău, Hotel Decebal
- 24 iulie, Iași, Hotel Internațional
- 26 iulie, Constanța, Hotel Ibis
- 27 iulie, București, Hotel Capitol

Mai multe detalii despre evenimente - <http://alexandruplesea.ro/evolution-tour/>

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