

05.07.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Ego-ul a pus stăpânire pe viața ta? Află care sunt cele 5 semne!

Ego-ul este instrumentul prin care omul se diferențiază de semenii săi, iar fenomenul este observat de când societatea se bazează pe succes financiar, diferențiere, ierarhie și clasificări. Ego-ul este sinele fals, iar el ne face să credem că suntem altcineva față de cine suntem cu adevărat.

În opinia psihologului [Alexandru Pleșea](#), cunoscut opiniei publice drept "[Antrenorul Mintii](#)", ego-ul poate fi comparat cu coaja unui ou, iar puiul (omul) aflat în ou va crede că el este, în același timp, și puiul, și coaja. În realitate, coaja este ego-ul, iar aceasta ne limitează și, concomitent, ne protejează. În momentul în care ne concentrăm exclusiv pe atingerea unor obiective doar ca să umplem golul din interiorul nostru, atunci "coaja" (ego-ul) a preluat întreg controlul, iar viața noastră se desfășoară numai între aceste granite. Pentru dezvoltarea noastră, psihologul afirmă că omul trebuie să elimine coaja și să trăiască dincolo ea.

Specialistul consideră că putem depista destul de ușor când ego-ul nostru încearcă să pună stăpânire pe viața noastră, iar cele 5 semne ne pot ajuta să nu cădem în această capcană care va atrage după sine sentimente negative:

1. Ești mereu în așteptarea a ceva pentru a te simți împlinit.

Regula de bază spune că starea de fericire nu este obținută prin posedarea de obiecte sau prin atingerea unor obiective, ci este starea pe care o experimentăm atunci când nu avem așteptări. "De câte ori nu ați văzut oameni cu funcții înalte extrem de nefericiți și neîmpliniți? De câte ori nu ați văzut oameni care au câștigat la lotto dar au ajuns să fie mai nefericiți decât erau înainte? Orice job avem sau orice bun avem în posesiune, dacă ajungem să ne concentrăm viața asupra lor, vom ajunge la concluzia că au pus stăpânire pe viața noastră. Cu cât muncim mai greu și luptăm pentru a avea mai mult în viață, cu atât modul nostru de fericire interioară scade. Din păcate, în acest ritm, alergi către fericiri exterioare și toate nu sunt decât niște obiective de scurtă durată, care nu ne vor aduce împlinirea interioară pe termen lung. Calitatea vieții unui om se numără din clipele de împlinire emoțională, sufletească și mentală, pe care acesta le caută și le obține. Toate celelalte împliniri care vin din exterior, produc emoții sau sentimente de scurtă durată, neputând fi numite împliniri. Din acest motiv, Apetitul ego-ului nostru de a avea mai mult de cele mai multe ori ne fură prezentul – dacă nu cumva dispare fără să-l fi conștientizat", explică psihologul Alexandru Pleșea.

2. Te compari întotdeauna cu alții

Un semn destul de evident că ego-ul a început să pună stăpânire pe viața noastră este atunci când începem să ne comparăm constant cu ceilalți ca și cum valoarea noastră ar depinde de cât de bine o ducem în comparație cu alte persoane. “Începem să devenim geloși de succesul altora, ascundem informații de alții și simțim că viața noastră este o competiție pe viață și pe moarte. Ne simțim mereu amenințați de cei din jurul și ne marcăm teritoriul: la job, în viața sentimentală etc. Toate aceste semnalmente sunt doar iluzii pe care ego-ul nostru dorește să le transforme în realitatea noastră. În acel moment, ego-ul nostru a devenit atât de puternic încât ne împinge inclusiv să tranzacționăm propria integritate de dragul câștigului”, declară psihologul Alexandru Pleșea.

3. Te simți superior celorlalți

Ego-ului nostru îi place să construiască o dualitate atunci când tu ai dreptate, iar restul oamenilor greșesc. Ego-ul nostru nu vrea să accepte că mai și greșim sau nu întotdeauna avem dreptate și aproape niciodată nu se simte răspunzător pentru evenimentele care se petrec în jurul nostru. Până la un punct, fiecare dintre noi avem acele sentimente de superioritate, deoarece în lumea relativului avem tendința să comparăm orice cu orice, însă atunci când acest sentiment este constant și devine parte indispensabilă a conștiinței noastre, este clar că avem nevoie de ajutor, deoarece ego-ul nostru a pus stăpânire pe viața noastră. “Există câteva mici exerciții care ne ajută să scăpăm de ego-ul nostru exacerbant, iar câteva exemple ar fi: 1. Când avertizezi, sfătuiești, propui cuiva ceva, și i se întâmplă, abține-te să spui “Ți-am spus eu”. Nu ajută la nimic; 2. Când cineva îți spune ORICE și tu știi deja despre, abține-te să spui “Știu” sau “Știam”. Nu ajută. Sunt sigur că poți comunica mai constructiv; 3. De multe ori, îmi imaginez că alți oameni de pe stradă sunt frații mei. Ego-ul scade sau 4. Ajut la întâmplare. Ego-ul scade”, explică psihoterapeutul.

4. Ești complet atașat de povestea ta

Atunci când transpunem orice poveste prin propria poveste generată de gândurile noastre și de percepția noastră, ego-ul a prins rădăcini puternice în viața noastră. Non-atașamentul față de povestea noastră și ascultarea altor povești, ne duce mult mai ușor și către alte experiențe care să ne împlinescă existența. “Dacă întreaga ta identitate vine din gânduri, ești un prizonier al poveștii personale. Consideri că gândurile tale limitate sunt realitatea și că experiențele din trecut te definesc ca ființă umană. Ei bine, în realitate, gândurile vin și pleacă și acestea nu reflectă adevărata realitate. Nu există o regulă care să spună că ar trebui să crezi acele gânduri care te limitează”, spune psihologul Pleșea

5. Vorbești mult cu EU

În momentul în care începem orice propoziție cu “eu”, spre exemplu “Eu am făcut”, “Eu am câștigat” etc., este o dovadă clară că ego-ul nostru ne controlează viața, iar ceilalți din jurul nostru sunt mai puțin importanți. “Gândirea noastră este infestată de egocentrismele pe care le vedem în societate de când începem să creștem. Dezvățarea de Ego este poate unul dintre cele mai anevoioase și dure drumuri pe care un om le poate avea. Dar rezultatul este incomparabil, fericirea completă și statornică apare și viața începi s-o trăiești cu adevărat”, crede psihologul Alexandru Pleșea.

Cum să traducem și să eliminăm ego-ul?

Ego-ul nostru este atașat de personalitatea noastră ghidată de societate, iar el ne ține captivi. Din cauza lui, oamenii pierd căsniciile, relații, afaceri și bani. În opinia psihologul Alexandru Pleșea, sfaturile cele mai simple pentru eliminarea ego-ului din viața noastră, sunt: vorbește despre alții mai mult decât despre tine, lasă pe alții să comande primii, privește în ceilalți cum sunt în interiorul lor, oferă mai mult și așteaptă mai puțin, oferă prânzul sau o înghețată cuiva azi fără să vorbești despre tine și caută nevoile altora când stai de vorbă cu ei.

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