

30.05.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicația psihologului Alexandru Pleșea Fenomen social tot mai răspândit: Oamenii împrumută emoțiile altora

Stările omului sunt precum crengile copacului, auxiliarele sale. Acestea cresc într-o formă sau alta în funcție de direcția dată de ceilalți, ca la copac de vânt, pământ și mediu. Emoțiile care nu sunt generate din voință proprie, sunt împrumutate, aduse, adăugate vieții noastre, din exterior. Acestea sunt limitate și generate de alții sau de mediu.

În opinia cunoscutului [psiholog Alexandru Pleșea](#), emoțiile cu cel mai mare impact sunt cele care aduc stări puternice în interior, ca transpirația, palpitația, blocarea respirației, accelerarea bătăilor inimii, stimularea sistemului nervos, leșinul, dureri de cap, tulburarea sistemului digestiv etc. Aceste emoții schimbă în noi ce nu vrem să fie schimbat.

“Emoțiile altora nu sunt emoțiile noastre, cum o cană poate sta fără apă. Neajunsurile și nemulțumirile altora nu ne pot influența, cum nici un părinte trist nu poate modifica energia unui copil. Însă, prin repetiție, tradiție, mediu social, emoțiile altora au început să devină, prin neatenția noastră, parte din interiorul nostru. Astfel, ne găsim rar în posibilitatea de a genera emoții din propria noastră voință. Emoțiile culese de la alții astupă emoțiile noastre interioare, iar dacă ne uităm la copii între 5 și 9 ani vedem că la 5 spun ce simt sau vor, iar la 9 spun ce au învățat. Astfel de emoții împrumutate sunt înscrise într-un fel de catalog interior, unde media anuală dă cu minus. Incapacitatea de a genera emoții pozitive într-un grup de oameni stresați se diminuează”, explică psihologul Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții.

Psihologul Alexandru Pleșea: 5 Exerciții care pot aduce generarea de stări și emoții individuale, neîmprumutate

1. Când ai un conflict, adu-ți aminte dacă vrei să mori supărat.



Claritate. Încredere. Îndrăzneală

2. Uită-te ce fac oamenii care sunt mai fericiți decât tine, nu copia, însă adaptează.
3. Dacă ai gânduri negre, muncește fizic și ajută pe cineva, necondiționat.
4. Instabilitatea emoțională o rezolvi prin a da, fără să ceri.
5. Când orice negativ apare, uită-te la tine și rămâi cu mintea și voința la stăpânirea reacțiilor tale, ajutând situația negativă.

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