

12.11.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Explicația psihologului Alexandru Pleșea Mintea corectă versus Mintea incorectă

**Mintea devine incorectă de pe vremea adaptării sociale, unde repetiția comportamentului preluat de la adulți devine constantă. Astfel, preluăm atitudini din mintea altora, în mintea noastră. Incorectitudinea minții nu este despre ce gândim, ci despre CUM gândim, cum determinăm gândurile noastre proprii, noi și creative.**

Potrivit psihologului [Alexandru Pleșea](#), mintea incorectă este rezultatul înțelegerii, pozitiv-negativ, alb-negru, rece-cald etc., iar o astfel de minte vede lucrurile bune și rele și clasifică lucrurile din jur, cât și oamenii, după acestea.

“Mintea incorectă o putem numi mintea LOGICĂ, unde vedem cel mult din 2 perspective, iar acest lucru este util și productiv multor oameni. De cealaltă parte, mintea corectă o putem numi minte PsihoLOGICĂ, unde vedem din cel puțin 5 perspective, iar acest lucru este mai greu pentru că antrenamentul nu există. De exemplu, privind dintr-o minte logică: un hoț îmi fură geanta, am 2 situații rapide: 1. fug după el sau 2. anunț poliția. Privind dintr-o minte psihologică, adaug încă 3 situații rapide: 3. înțeleg că îi era foame și nu avea ce să mănânce, 4. mă uit la mine și fac o învățătură din asta și să țin geanta mai bine pe viitor, 5. mă gândesc că este un excelent instrument să ajut pe un alt om. Diferența dintre o minte Logică și una Psihologică stă în moment, în atenția și înțelegerea pe care o ai despre un eveniment, în acest moment”, explică psihologul Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții.

### **Exerciții prin care ne putem exersa Mintea psihologică:**

1. Stai și citești aceste rânduri, observă și ce ai în jur, simultan. Acum.
2. Ești într-o stare de hipnoză sau de fascinație când citești de pe telefon sau laptop, observă faptul că respiri, simultan. Exersează!



3. Bei un suc la terasă, observă oamenii zâmbindu-le, cât și simte fundul tău pe scaun la terasă.
4. Te sună și te dă afară șeful. Mulțumește-i pentru ce ai învățat de la el și roagă-l să-ți dea recomandări utile pe viitor.
5. Te cerți cu iubita/iubitul. Uită-te ce nevoie are, ce neîmpliniri are, pune-te în locul ei/lui, ce poți face tu, zâmbește-i, oferă-i afecțiune, mângâie, privește, toate simultan.
6. Pleci în vacanță, ceva nu iese cum trebuie. Îți este învățătură și te bucuri mai departe, doar de asta te-ai dus.
7. Te părăsește partenerul. Înțelege nevoia și direcția lui, că într-o relație nu există despărțire, ci unul alege să meargă mai departe.
8. Ți se întâmplă ceva care nu îți place. Înțelege că Universului, peste 1 minut sau 1000 de ani, chiar nu îți pasă de problema pe care o ai acum și ești trist tu din cauza lui. *Ei* ți-a dat-o ca să înveți prin și din ea.

“Lucrurile care nu sunt pe placul tău sau care îți apar grele, acestea sunt starturi pentru evoluția ta. Mentea psihologică este poarta de ieșire din impas spre rezolvare și fericirea ta”, conchide psihologul.

*[Alexandru Pleșea](#), cunoscut opiniei publice drept [Antrenorul Mintii](#), 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](http://www.alexandruplesea.ro)

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

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

