

18.04.2016

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Cum să folosim stresul ca factor de motivație?

**Observăm din multe surse că stresul e un lucru rău, că ne poate afecta negativ starea de spirit și că, din cauza lui, viața noastră este aruncată în haos. Psihologii contrazic acest mit și afirmă că există un tip de stres, numit EuStres, care ne stimulează viața și ne face să ne luptăm pentru un obiectiv mai înalt.**

Psihologul Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept “Antrenorul Minții”, este de părere că acest tip de stres pozitiv, EuStres-ul, se poate observa cel mai bine la sportivii de performanță, care își canalizează toată această presiune pentru a-și forța și depăși limitele mentale și fiziologice. “Un sportiv de performanță a înțeles, poate mult mai bine ca noi ceilalți, că stresul te poate ajuta în viață mai mult decât credem dacă știm să îl folosim în favoarea noastră. Sportivul a înțeles când își poate crește, chiar prin autoinducție, bătăile inimii, nivelul de adrenalină din corp și nivelul de stres, pentru a putea să își folosească toate funcțiile mentale și ale corpului la parametri mult mai înalți decât de obicei. În restul timpului, dacă îl analizăm, un sportiv de performanță este mai liniștit și mai calm decât un om care nu practică sportul”, afirmă psihologul Alexandru Pleșea.

În timpul EuStresului, inima formează un sistem de funcționare a corpului regulat, iar după efortul fizic sau mental, congruența Inimă-Minte se stabilizează, sistemul imunitar se recuperează, auzul și văzul devin perfecte, sistemul digestiv își revine și omul se întoarce la starea lui normală.

**Psiholog: “Suntem stresați deoarece credem că suntem într-o permanentă amenințare. În realitatea, amenințarea este o iluzie”**

De cealaltă parte, distres-ul (tipul negativ de stres) închide sistemul imunitar al corpului, pentru că omul aleargă tot timpul după lucruri de făcut. În opinia specialistului, distres-ul formează reacții incoerente ale corpului, inima, mușchii și celulele nu răspund normal, ci haotic, prin multe mișcări neregulate. “Ca o comparație, distresul este precum o orchestră complet dezordonată, dirijată de un dirijor haotic. Din păcate, unii dintre noi alegem să trăim într-o lume guvernată de acest Distres, plină de anxietăți și amenințări. Ne gândim non-stop că o să ne pierdem locul de muncă, că trebuie să ne plătim taxele și asigurările, ca altfel vom rămâne pe străzi. Și această stare generalizată nu o avem o oră pe zi, ci 24 de ore pe zi și 365 de zile pe an. Trăim într-o teamă constantă, care ne amenință supraviețuirea”, consideră psihoterapeutul.

Pe vremea strămoșilor noștri, în timp ce fugeau de tigrul, natura mecanismului lor de protecție (instinctul de supraviețuire) era de moment. După ce fugea și scăpa de pericol, respira, se liniștea și se întorcea la evoluție. În ziua de azi, crede psihologul Pleșea, alergăm mereu, dar parcă nu vom scăpa niciodată de amenințare, deoarece amenințarea este una iluzorie, nu una reală. “Când fug de tigrul, am nevoie de toată energia ca să fac acest lucru. Dacă am o infecție la stomac și mă vânează tigrul, ce fac? Creierul meu face socoteală ... cât să investesc în infecție și cât să investesc să îmi găsesc resursele interioare să fug de tigrul? Răspunsul lui va fi să îmi dea TOATĂ energia ca să fug de tigrul,



fiindcă dacă nu îmi dă această energie, infecția la stomac va fi irelevantă. Omul, atunci când este în mecanismul de protecție, își blochează mecanismul de dezvoltare, fiindcă dezvoltarea și protecția nu se pot produce simultan”, crede psihologul Alexandru Pleșea.

EuStresul și Distresul sunt algoritmi cu care ne ghidăm viața. Ei ne duc până acolo unde putem să observăm în activitățile noastre zilnice, dispoziții interioare și impresii exterioare. “Modul în care putem aduna abilități pentru o viață fericită, are nevoie de continuitate printr-un program zilnic stabil, și cu mare căldura recomand regimul lui Hipocrate (părintele medicinei), și anume 8 ore de lucru concentrat, 8 ore activități de relaxare și 8 ore de somn, iar în acest fel cele 24 de ore ne vor ajuta pe deplin”, conchide psihoterapeutul Alexandru Pleșea.

*Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, este psihoterapeut și hipnoterapeut și trainer în programare neouro-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

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

