

28.08.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Părerea psihologului Andra Tănăsescu Cea mai mare teamă a oamenilor: REGRETUL

**Mulți își pun întrebarea: Dacă astăzi ar fi ultima zi pe Pământ, aș regreta ceva în viața mea? Astfel, regretul a devenit cea mai puternică teamă pe care un om o poate experimenta, iar orice acțiune importantă din viața noastră este sponsorizată de teama de regrete.**

În opinia psihologului [Andra Tănăsescu](#), teama de regrete generează un paradox, în sensul că ne frânăm multe porniri și dorințe, iar spre finalul vieții ne vom pune inevitabil aceeași întrebare: "Dacă îmi era teamă mai puțin și îmi îndeplineam orice dorință și acceptam orice provocare, eram ma fericit?". "Teama de regrete generează în sine regrete. E un paradox pe care îl vom conștientiza la un moment dat. Dorințe în viața avem multe, suntem ființe care ne entuziasmăm mult prea repede, însă viața noastră este sponsorizată de gânduri de frică. Ne e teamă să nu rănim sau să nu fim răniți, ne e teamă să nu pierdem totul dacă procedăm într-un anumit fel, ne e frică de consecințele faptelor noastre sau pur și simplu nu avem încredere în noi sau în cei din jurul nostru. Teama de regrete este o armă boomerang care ne va face să ne închidem în noi și să nu facem exact ceea ce ne dorim să facem; și aici intră în discuție toate aspectele și situațiile vieții, de la a ieși la o prăjitură cu prietenii, la a fi sinceri față de noi înșine și față de ceilalți, la a avea curajul de a intra cu inima deschisă într-o relație și până la alte decizii importante care privesc viitorul", declară psihologul Andra Tănăsescu.

Specialistul consideră că ne putem învinge destul de ușor teama, deoarece aceasta nu se referă decât la necunoscut. Odată ce vom desluși misterele acelu necunoscut, vom constata că teama nu a fost decât un sentiment artificial, chiar inutil.

1. **Scapă treptat de centura de siguranță din viața ta.** "În mașină, centura de siguranță salvează vieți, dar în viața noastră, centura de siguranță este, de cele mai multe ori, o opreliște din a face lucruri mărețe. Ne e teamă de necunoscut, iar soluția este să intrăm în acel necunoscut cu o veste de salvare, iar când vom constata că acel necunoscut nu e nimic rau, putem renunța oricând la vestea de salvare și să acționăm liber. În inima lor, oamenii vor renunțe la un job ultra-stresant, care îi

îmbolnăvește și fizic și psihic, dar le e teamă de viața de dincolo de acel job. De asemenea, se agață de o relație toxică pentru că le e teamă de singurătate. Dacă ne-am întreba mai des: *Ce poate fi mai rău de atât?*, mai mult ca sigur vom lua decizii mult mai ușor. Oamenii mai curajoși, care s-au agățat mulți ani de un job epuizant și de o relație toxică, și care au renunțat la un moment dat la ele, au pășit în necunoscut, iar necunoscutul arăta chiar mult mai bine decât viața lor anterioară. Odată procedat așa, acelor oameni le va fi mult mai ușor să renunțe la greutățile din viață, deoarece vor ști sigur că un nou început nu e ceva de speriat, chiar este oportunitatea mult așteptată de suflet”, afirmă psihologul Andra Tănăsescu.

2. **Să exersăm mai des curajul.** “Curajul poate fi un atuu cu care ne naștere, dar poate fi în același timp o abilitate pe care o dobândim. Ne gândim mult prea mult la ce o să creadă lumea despre noi dacă acționăm într-un fel sau altul. Oamenii sesizează când cineva se străduiește să fie pe placul lor și exploatează această slăbiciune a lor. Ca să fim fericiți, trebuie să fim independenți. Ca să fim independenți, trebuie să ne debarasăm de ce o să creadă oamenii despre noi. Ca să putem ajunge la această performanță, trebuie să exersăm zilnic curajul în oglindă. Trebuie să ne uităm la noi, trebuie să ne studiem reacțiile și trebuie să învățăm cum să nu fim slabi în anumite situații”, afirmă psihologul Andra Tănăsescu.
3. **Asumă-ți mai hotărât deciziile!** “Mulți oameni evită să își asume responsabilități și avem tendința naturală de a da vina pe alții chiar și pentru propriile noastre decizii. Când luăm o decizie, pentru a conștientiza responsabilitatea asumată, putem să ne uităm în oglindă și să spunem *Eu am decis asta!*. Este o modalitate simplă, dar foarte eficientă prin care potențialul regret este subminat încă din fașă; asta deoarece atunci când eșuăm, ne va răsună în minte mereu același enunț – *Eu am decis asta!*”, iar tendința noastră naturală de a da vina pe ceilalți nu își va găsi motivație. Orice ar fi, indiferent că este vorba despre a îți cumpăra ceva, a face o schimbare importantă în viață ori, pur și simplu, a vorbi cu o persoană nouă, pune-ți întrebarea: Este ceva ce îți poate aduce ceva bun în viață? Îți dorești cu adevărat acel lucru? Dacă răspunsul din interiorul inimii tale este da, atunci asumă-ți acel risc și fă ceea ce îți dorești. Unele dintre cele mai frumoase lucruri în viață vin atunci când te aștepti mai puțin, de unde te aștepti mai puțin”, conchide psihologul și trainerul NLP, Andra Tănăsescu.

*Andra Tănăsescu, vicepreședinte al Asociației "Generația Iubire" și al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică INLPSI, este Psiholog, Trainer NLP și Consultant Panorama Socială. A urmat studiile în psihologie, având formarea în terapia de cuplu și familie. Cu*

*Enjoy Life*

**Andra Tănăsescu**  
Trainer NLP

tel.: 0728 075 221

mail: [andratanasescu@yahoo.com](mailto:andratanasescu@yahoo.com)

[www.dansterapie-nlp.ro](http://www.dansterapie-nlp.ro)

*experiența de instructor de dans, fiind atrasă de conexiunea dintre minte, emoții și corp, urmează o formare în terapia prin dans și mișcare. După ani de experiență în training și susținerea evenimentelor corporative, oferă prin îmbinarea psihologiei, cu NLP-ul și tehnici de conștientizare și conectare corporală, o experiență completă de auto-cunoaștere și evoluție personală.*

**Persoane de contact**

Andra Tănăsescu

Psiholog și Trainer NLP

Tel. 0728075221

E-mail: [andratanasescu@yahoo.com](mailto:andratanasescu@yahoo.com)

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

