

28.10.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile psihologului Andra Tănăsescu

Frica, aliatul sau dușmanul nostru?

Majoritatea oamenilor își trăiesc existența cu gânduri sponsorizate de frică... frica de schimbare, frica de a pierde pe cineva drag, frica de accidentări, frica de locuri și lucruri necunoscute etc. Și totuși, de fiecare dată, mergem înainte în viață, trăim experiențe și situații noi, fiind conștienți de frică, uneori îmbinând paradoxal curajul cu frica.

În opinia psihologului Andra Tănăsescu, frica poate fi folosită în două direcții: ca un sistem de apărare și ca o metodă de manipulare în masă, care poate hrăni un monstru format din fricile altora.

“Frica este aliatul omului încă din cele mai vechi timpuri, deoarece a ajutat la supraviețuire și la perpetuarea speciei. Tot frica ne ajută să aducem cele mai adânci simțiri din subconștientul nostru la suprafață, de a face evaluări și de a pune lucrurile în mișcare în favoarea noastră și în favoarea comunității. Frica e bună, atâta timp cât este folosită corect, în situațiile potrivite. Atunci când suntem puși în situații care ne amenință viața, integritatea sau sănătatea, atunci frica acționează ca un element activ din sistemul nostru cu scopul de a ne proteja, de a ne energiza”, explică psihologul Andra Tănăsescu.

Când este frica nocivă pentru viața noastră?

“Din păcate, de cealaltă parte, sunt persoanele care nu reușesc să treacă de frică, persoane care „îngheață”, se limitează la a accepta mai puțin, mai prost, mai rău, din frica de a trăi ceva nou, frica de lucrurile noi pe care le-ar putea descoperi dacă fac un pas înainte. Alimentarea oamenilor cu frică le mănâncă toate resursele interioare, toate emoțiile pozitive, iar în timp acest “monstru” începe să pună stăpânire pe viața noastră, luându-ne toată fericirea. Frica folosește tot optimismul, deschiderea și curajul pentru a ne împiedica să devenim cine vrem să fim cu adevărat sau să ajungem la țintele noastre cele mai înalte”, afirmă psihologul Andra Tănăsescu.

Frica este nocivă atunci când:

- se leagă de aspecte sau decizii care nu amenință cu adevărat viața;



Andra Tănăsescu

Trainer NLP

tel.: 0728 075 221

mail: andratanasescu@yahoo.com

www.dansterapie-nlp.ro

- Întâlnești o persoană de care te îndrăgostești și preferi să nu îi spui nimic, să fugi, de frică să nu fii rănit din nou;
- jobul actual nu te mai mulțumește și frica te oprește din a te orienta către altceva;
- ești nemulțumit de o relație toxică, nefericită, care nu te mai împlinește, dar alegi totuși să stai, de frică, pentru că nu știi dacă vei mai găsi pe altcineva;
- frica de singurătate te face să rămâi în compania celor care îți fac mai mult rău decât bine;
- vrei să faci o schimbare majoră în viața ta care știi că ți-ar aduce beneficii, și totuși te oprești din frica de necunoscut;
- ai o idee genială de afacere și nu o pui în aplicare de frică să nu greșești, să nu eșuezi etc.

Atunci când te regăsești într-una din situațiile de mai sus, specialistul consideră că trebuie să îți pui următoarele întrebări, care te vor face să conștientizezi dacă acea frică este o piedică în viața ta sau o trambulină:

- De ce anume îți este frică?
- Reprezintă o amenințare reală sau doar alimentezi un „monstru” care îți mănâncă potențialul?
- Cât ai de gând să îi mai permiți acestui „monstru” să se hrănească cu resursele tale?

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 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

Transmite,
Dr. Tănase Tasențe
Director General
Plus Communication



Enjoy Life

Andra Tănăsescu
Trainer NLP

tel.: 0728 075 221

mail: andratanasescu@yahoo.com

www.dansterapie-nlp.ro

