

04.05.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Psihologul Andra Tănăsescu: “Viitorul este doar plăsmuirea imaginației noastre. Acesta se construiește din prezent!”

Trăiești în prezent sau în viitor?

Statistic vorbind, generațiile anterioare experimentau mai des starea de fericire decât generația actuală, asta deoarece părinții sau bunicii noștri obișnuiau să-și concentreze toată atenția pe momentul prezent, rareori proiectându-și viața în viitor.

În opinia psihologului Andra Tănăsescu, oamenii sunt tot mai nefericiți deoarece proiectează orice acțiune pe care o întreprind într-un scenariu al viitorului, iar cele mai afectate dimensiuni sunt relațiile sau viața sentimentală. “Părinții sau bunicii noștri se gândeau mai rar la viitor, deoarece nici prognoza acestuia nu era una radicală. Știau că tot ceea ce fac acum, o să facă și mâine, și poimâine, și tot așa. Aceștia nu se căsătoreau dependent de un proiect de viitor, pe care și-l construiau în cuplu, cum ar fi casa, mașina, economiile etc, ci în funcție de alte criterii: dorința de a-și întemeia o familie, dorința de a avea moștenitori etc. Neavând grija accentuată pe care o avem noi pentru aceste probleme materiale, viața lor era mult mai relaxată și axată pe nevoile imediate. Noi ne-am antrenat mintea să își pună fără încetare întrebări despre viitor, cum ar fi: *Oare o să-mi cumpăr vreodată casa mea?, Oare mă va lua dacă nu am mașină?, Oare o să mă iubească tot așa de mult dacă îmi pierd locul de muncă și rămân fără bani?*. Automat, ignorăm prezentul și, paradoxal, nu vom ajunge niciodată să ne satisfacem viitorul, dacă nu avem grijă de prezent. Până la urmă, viitorul trece prin prezent, iar dacă prezentul este distorsionat, automat și efectele viitorului vor fi distorsionate. Viitorul este doar o plăsmuire a imaginației noastre”, explică psihologul Andra Tănăsescu.

Reconfigurarea tiparului mental, în 3 pași

Specialistul este de părere că dacă ne “capturăm” mintea un timp îndelungat în proiecții ale viitorului, se vor instala stări dăunătoare pentru sănătatea noastră, precum

anxietatea și depresia. Tiparul nostru mental axat pe acțiuni din viitor poate fi redefinit dacă vom urma zilnic 3 pași simpli.

1. Fii conștient de gândurile tale!

“Observă în mod activ gândurile tale și direcțiile încotro se îndreaptă: se duc în trecut ori în viitor, retrăind trecutul sau construind un viitor fictiv? Observă tiparul pe care îl urmează și caută, în mod conștient, să le aduci mereu în prezent. Mută-ți atenția din planul mental către planul senzorial. Ce ai în jurul tău? Ce vezi? Ce auzi? Ce simți? Conectează-te la simțurile tale și revino aici și acum”, explică psihologul Andra Tănăsescu.

2. Respiră

“Concentrează-ți toată atenția pe respirație. De ce? Deoarece respirația nu are trecut sau viitor, ea se petrece aici și acum. Observă-i ritmul, cât de profund respiri, viteza cu care respiri, mai rapid sau mai lent. Focusează-te câteva clipe pe respirație. Apoi, viitorul mai poate aștepta!”, ne sfătuiește psihologul Andra Tănăsescu.

3. Conectează-te la corpul tău!

În opinia specialistului, cea mai bună metodă de a deveni prezent, este să devii conștient de corpul tău. Care sunt senzațiile pe care le simți, care este poziția corpului tău, cum se mișcă etc. “Observând cum se simte corpul tău, cum te simți tu, cum te miști, revii cu atenția 100% în prezent. A-ți simți corpul acum, în acest moment, este cea mai bună metodă să vii în prezent. Simte suprafața pe care stai, simte mușchii și modul în care se contractă și se relaxează, simte lucrurile cu care intră în contact pielea ta. Fă acest lucru împreună cu schimbarea gândurilor și cu observarea respirației și începe să trăiești totul din plin, acum, în prezent, bucurându-te de fiecare clipă și de tot ce îți rezervă viața”, conchide psihologul Andra Tănăsescu.

Andra Tănăsescu, vice președinte al Asociației "Generația Iubire" este Psiholog și Trainer NLP. A urmat studiile în psihologie, având formarea în terapie de cuplu și familie. Având experiență ca instructor de dans și fiind atrasă de conexiunea dintre minte, emoții și corp, urmează o formare în terapia prin dans și mișcare. După câțiva ani de experiență în training și susținerea evenimentelor corporative, oferă prin îmbinarea psihologiei, cu NLP-ul și

Enjoy Life

Andra Tănăsescu
Trainer NLP

tel.: 0728 075 221

mail: andratanasescu@yahoo.com

www.dansterapie-nlp.ro

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 Tasețe
Director General
Plus Communication

