

30.04.2019

## COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile expertului în mindfulness Dana Predu:

# Ești prietenul prezentului sau fugi mereu în trecut sau în viitor?

Ne dorim lucruri sau experiențe fantastice și mintea noastră fuge către viitor păcălindu-ne că doar aceasta este soluția pentru a fi fericiți, pentru a ne simți excelent. Mintea umană are tendința de a sta ancorată în trecut și viitor, aduce întâmplări din aceste perioade. Prezentul pare străin minții noastre sau se obține cu eforturi mult prea mari.

În opinia [expertului în mindfulness Dana Predu](#), atunci când devenim prietenul clipei prezente, ne vom simți fericiți și împliniți oriunde ne-am afla, iar dacă nu suntem împăcați cu prezentul, trecutul și viitorul sunt influențate la rândul lor de starea noastră actuală.

“Cu siguranță cunoști că timpul pierdut nu poate fi recuperat. Totuși ne comportăm ca și cum am putea recupera trecutul. Dacă ești blocat de sentimentul de vină, soluția benefică este să trăiești intens în momentul prezent. Se întâmplă să trecem prin viață pe “pilot automat” cu o viteză fantastică și cu direcție sigură spre viitor. În felul acesta riscăm să fim victimele unei stări de tristețe profundă dar pe care o mascăm cu fericire falsă, cu speranțe pentru viitor și cu o absență a clipei prezente”, explică Dana Predu, autorul cărții „Minutul de mindfulness”.

### Cum să procedăm atunci când lucrăm la proiecte viitoare?

“Cu toți avem în agendă evenimente care se vor desfășura în viitor, activități care vor avea loc peste 3 luni de acum înainte sau proiecte împărțite pe etape. Corect, așa este. Este constructiv să te concentrezi pentru proiectul viitor, să-ți faci un plan împărțit pe perioade, dar ca să reușim, este necesar să-i dăruim clipei prezente toată atenția noastră, energia noastră.



# Dana Predu

Coach • Facilitator • Autor

Rezultatele din viitor sunt energiile folosite în prezent. Te îndemn să înveți cu pași mărunți să renunți la atașamentul din trecut și la teama pentru viitor. Leagă o prietenie strânsă cu ce se întâmplă acum în viața ta, clipa prezentă”, conchide expertul în mindfulness Dana Predu.

*Dana Predu este trainer, formator și coach de mai mult de 10 ani, timp în care și-a urmat pasiunea și a început să studieze și să finalizeze cursuri acreditate de mindfulness. Începând cu 2016, a susținut sesiuni de mindfulness în diverse organizații pentru studenți, antreprenori și părinți. În ianuarie 2018, a obținut Certificatul Internațional de Mindfulness Coach, a lansat cursurile online de mindfulness pe [www.danapredud.com](http://www.danapredud.com) și a creat programele “Trăiește viața acum” și “Mindfulness în viața mea”. În luna martie a acestui an a lansat prima carte de buzunar de mindfulness „Minutul de mindfulness”.*

## **Persoană de contact**

**Dana Predu**

Expert în Mindfulness

Coach, formator și trainer

[www.danapredud.com](http://www.danapredud.com)

[contact@danapredud.com](mailto:contact@danapredud.com)

0733081464

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

