

13.05.2019

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile expertului în mindfulness Dana Predu:

70-80% dintre gândurile noastre sunt negative

Știați că un om are zilnic între 50.000 și 70.000 de gânduri simple și complexe și cu toate acestea 70% – 80% dintre acestea sunt negative? Este demonstrat că la capitolul gânduri negative toți suntem specialiști și excelăm la acest subiect. Avem tendința de a scoate la suprafață în mod predominant gândurile negative atunci când avem câteva minute de liniște.

În opinia [expertului în mindfulness Dana Predu](#), gândul este fundamentul existenței noastre, deoarece din acesta s-a născut tot ceea ce avem în jurul nostru: de la blocuri, la vapoare, la poduri, până la realitatea virtuală. “Gândul este adevărata celulă a sufletului, iar din acesta izvorăște realitatea. Dacă 70-80% dintre gândurile noastre sunt negative sau puternic negative, atunci este lesne de înțeles că lumea va arăta rău. Haideți să ne uităm în colțuri ale lumii unde oamenii se urăsc unii pe alții din cauza religiei diferite sau a culorii pielii. Haideți să ne uităm în istorie, nu mai departe de jumătate de secol în urmă. De la un simplu gând distructiv, cum că unii sunt mai demni decât alții, iar cei diferiți de noi trebuie să moară, s-a născut un întreg genocid, s-a născut cea mai neagră pagină a istoriei noastre moderne. De ce s-a întâmplat asta? Deoarece gândul acela oribil a fost diseminat și a intoxicat mințile multora”, declară Dana Predu, autorul cărții “Minutul de mindfulness”.

Atunci când apare gânduri negative în mintea noastră, expertul în mindfulness ne recomandă să urmăm 3 pași simpli.

1. **Observă gândul.** “Dacă ești bulversat de gândul care-ți invadează mintea, pur și simplu notează pe hârtie și observă-i tiparul. De cele mai multe ori, atunci când observăm un lucru în exteriorul nostru – recte, cel de pe o coală de hârtie – avem



abilitatea de a-l analiza obiectiv, avem posibilitatea de a-i vedea matricea. Este exact ca atunci când nu putem vedea pădurea din cauza copacilor și trebuie să facem pași în spate pentru a vedea întreg tabloul”, explică Dana Predu.

- 2. Nu judeca gândul, nu-l suprima.** “De multe ori avem tendința de a empatiza cu propriile gânduri sau, dimpotrivă, să le urâm, să le considerăm. Ca să învingem negativitatea, trebuie să o lăsăm să plece, să nu o suprimăm. Unii își alungă gândurile negre alergând pe plajă, alții merg să respire aer curat, alții se plimbă în pădure, alții pur și simplu ies din casă. Acțiunile distructive – de genul, butonarea telefonului, izolarea de lume – nu fac nimic altceva decât să suprimă gândurile negative, care vor refula în cele mai nepotrivite momente”, spune expertul în mindfulness Dana Predu.
- 3. “Provoacă gândul, șirul de gânduri” cu întrebarea: “Rezolv ceva dacă tot aduc gândurile negative în prezent?”** “Ideal este să cultivăm abilitatea de a alege un gând în detrimentul altuia. Sfidați gândurile negative, râdeți de ele, uitați-vă în oglindă și veți realiza că acele gânduri nu fac parte din voi, ci vă parazitează, au scopul de a se hrăni cu furia acumulată, cu tristețea voastră. Atunci când nu fugim de negativitate, ci o înfruntăm, aceasta va conștientiza puterea pe care o avem și va sta departe de noi”, conchide Dana Predu, autorul cărții “Minutul de mindfulness”.

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 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

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General





Coach, formator și trainer
www.danapredu.com
contact@danapredu.com
0733081464

Plus Communication