



ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4
CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

24.02.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

5 motive pentru care ești singur de Dragobete. Sfaturile psihologului

Astăzi se sărbătorește Dragobetele, acest Cupidon al românilor, zeul dragostei și al buneii dispoziții. Dacă te prinde singur/ă, este încă o zi în care probabil vei încerca să maschezi depresia, făcând haz de necaz sau încercând să ignori toate cuplurile care îți afișează dragostea și relația fericită.

După scurt timp, acea stare artificială de nepăsare dispare, începem să experimentăm depresia și să ne întrebăm isteric: “Totuși, de ce sunt singur de Dragobete?”. Expertul în terapie de cuplu Angela Nuțu îți spune ce să faci ca să nu fii singur și să ai o relație fericită.

1. Ești prea pretențios/ă?

Specialistul afirmă că o relație presupune o investiție mare de timp, energie și emoții. În timp, după ce trecem prin mai multe relații, devine parcă tot mai dificil să găsești o persoană căreia să îi oferi toate acestea cu inima deschisă. Ca soluție, îți propun să îți faci o listă în care să notezi toate calitățile, valorile, principiile de viață esențiale pe care ai vrea să le aibă partenerul de viață. Dacă nu știi încă ce vrei, poți să-ți folosești fostul partener de viață ca model – pozitiv sau negativ. Notează tot ce ți-a plăcut la el și ce nu, și în timpul ăsta știi că îți vor mai veni idei. În al doilea rând, ai putea să notezi tot ceea ce știi că vrei să nu fie, să aibă aibă sau să facă viitorul tău partener! Am remarcat că, de multe ori, ne e mai ușor să știm ce nu vrem decât ce vrem”, consideră Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

2. Ești supărat/ă pe viață?

O persoană veselă, încrezătoare și plină de viață este magnetică, cu o putere de atracție senzațională. “Ce facem, totuși, când starea noastră de spirit este departe de a fi fericită? Ei bine, orice relație fericită începe cu Tine. Îți propun să începi cu pași mici și ușori - râzi mai mult, uită-te la comedii, bucură-te de dragostea celor dragi, petrecând mai mult timp în familie. După ce ți-ai consolidat relația cu tine și cu cei dragi, stabilește câteva legături noi în timp ce lucrezi activ la starea ta de bine – mergi la cursuri de dans, înot, apucă-te de un sport care te atrage (și astfel pierzi și acele câteva kilograme în plus), alege





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

să faci masaje de relaxare sau înfrumusețare, caută un prieten pe care nu l-ai văzut de mult. Pe scurt, fă-ți cât mai multe bucurii cu putință! Știi vorba aceea: “fake it until you make it” – prefă-te până devine realitate”, explică psihoterapeutul.

3. Te-ai închis în casă/serviciu?

Dacă nu mai vrei să auzi de nimic și de nimeni și te refugiezi sau te afunzi în munca ta, în cărțile tale singur acasă, cum vrei să te găsească Făt Frumos sau Ileana Cosânzeana? “Soluția e una supărător de simplă: leși! Cunoaște oameni noi! Nu, nu este un slogan, este o temă. Stabilește să ieși în oraș de minim două ori pe săptămână. Încearcă să găsești ocazii în care să poți socializa cât mai mult, în care să cunoști oameni noi, de preferat să fie și noi și de sex opus! Amintește-ți mereu că dacă stai pe canapea în fața televizorului sau calculatorului, dragostea nu o să-ți bată singură la ușă. Dacă îți dorești un partener, va trebui să începi să-i dai ocazia să te întâlnească”, declară Angela Nuțu, expert în terapie de cuplu.

4. Încă te gândești la el/ea – fostul/fosta?

“Ai ieșit de curând dintr-o relație și încă te mai gândești la fostul partener? Decide-te! Dacă încă îl mai vrei, analizează posibilitățile și vezi ce poți face tu pentru a restabili relația. Când împăcarea nu mai pare posibilă, oricât de mare este dorința ta, este cazul să îți îndrepti privirea spre viitor. Ca soluție la prima mână, poți începe cu punctele 2 și 3. Dar îți mai vând un pont foarte important: dacă nu ești sigur/ă și încă te mai gândești la fostul partener, dar nu știi dacă îți mai dorești o împăcare, iată ce să faci: imaginează-ți că cel mai bun prieten al tău îți povestește cu ce se confruntă, adică exact situația ta, și îți cere un sfat. Te rog imaginează-ți acum cel mai bun răspuns posibil, ce i-ai spune aceluși prieten drag și bun să facă pentru binele lui. Apoi urmează acel sfat! Înainte de a răspunde te va ajuta mult să faci lista de la punctul 1”, ne sfătuiește psihologul Angela Nuțu.

5. Nu știi ce vrei? Nu știi cum să obții? Nu știi de ce relațiile tale nu au funcționat? Te simți blocat, neajutorat, simți că ești în impas și că ai nevoie de ajutor?

“Mergi la un specialist! Vei fi surprins/ă cât de mult te poate ajuta. Caută un psiholog, coach și chiar mai bine – un grup de dezvoltare personală, în care să simți că îți depășești dificultățile cot la cot cu alți oameni, că te cunoști și că îți clădești propria relație fericită”, conchide Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

Angela Nuțu este Psihoterapeut și unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România, vicepreședinte al Asociației Române de Hipnoză. Are experiență de peste 10 ani în domeniul comunicării și al instruirii adulților și de peste 15 ani în domeniul antreprenoriatului și al afacerilor. Membru Fondator al Asociației Române de Coaching,





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

Formator acreditat ANC, Trainer acreditat NLP, Trainer acreditat Metoda Centrum, Psihoterapeut.

Persoană de contact

Laura Badea

Specialist în comunicare

0751.316.019

Angela Nuțu

Psihoterapeut

Vicepreședinte

0720.071.016

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Taseșu

Director General

Plus Communication

0725.465.508

