

14.05.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum ne construim relații sănătoase cu metoda Core Transformation?

Odată ce ajungem să înțelegem faptul că totul și toată lumea sunt interconectate, înțelegem că în viața totul este despre relații. Avem o relație cu tot ce ne înconjoară și cu toți cei cu care ne confruntăm direct și indirect. Asta include relația pe care o ai cu tine însuși, cu credința ta (dacă ai una), cu alți oameni (iubit/iubită, familie, prieteni, colegi, inclusiv cu cei care te intersectezi o singură dată în viață) cu animalele, cu mediul local și global, cu mediul social sau tehnologia.

În opinia hipnoterapeutului Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză, fiecare dintre relațiile noastre - de la cele mai puțin importante până la cele intime și de familie, prezintă propriul set de provocări, posibilități și oportunități. Succesul în orice domeniu – fie cariera, familia, afacerea ta, relațiile sociale – ține în mare măsură de construirea unor relații pozitive, iar oamenii care sunt capabili să dezvolte și să mențină relații bune, reciproc productive cu alte persoane, tind să obțină mult mai ușor succesul decât cei care încă nu reușesc să-și construiască relații durabile.

“Adesea, oamenii trec prin viață pe “autopilot”, răspunzând la stimulii lumii exterioare într-un mod destul de automat, condus de programe subconștiente care au fost învățate și practicate de mai mulți ani, de obicei pornind din copilărie. Relațiile noastre sunt practic o interacțiune a tiparelor noastre. Toți am fost programați de experiențele vieții, prin relația cu părinții, cultura și oamenii din jurul nostru. Majoritatea oamenilor sunt blocați în modele pe care nici nu le pot vedea. Din acest motive, de foarte multe ori nu înțeleg de ce nu reușesc să construiască relații bune, bazate pe încredere, respect, iubire sau alte valori personale la care țin”, explică hipnoterapeutul Eugen Popa.

Mai mult, specialistul afirmă că atitudinea este dată de ecuația gânduri + sentimente + acțiuni, iar aceste trei aspecte sunt interconectate. Atunci când reușim să schimbăm una dintre ele, se schimbă cu ușurință și celelalte două. Gândurile pot fi ușor schimbate de alte gânduri, acțiunile se pot schimba rapid prin decizia de a acționa diferit, dar sentimente nu pot fi la fel de ușor de înlocuit cu alte sentimente. Cea mai ușoară cale de a ne schimba sentimentele, crede hipnoterapeutul, este de a ne modifica gândurile și acțiunile.

De exemplu, ce se întâmplă când începem să vedem lucruri bune în ceilalți? Ne schimbăm sentimentele pentru acea persoană începând prin schimbarea gândurilor pe care le avem în ceea ce o privește. Odată ce sentimentele se schimbă, comportamentul nostru se modifică în mod natural.

Exercițiu simplu pentru a ne schimba perspectiva asupra relațiilor

Fă o mica pauză, ia-ți câteva momente de liniște! Alege o relație din viața ta de care nu ești suficient de mulțumit. Doar stai liniștit, relaxează-te și imaginează-ți că te ridici deasupra ta și te vezi de undeva de sus în această relație. Observă calitatea emoțiilor și a răspunsurilor tale în diferite situații cu care te confrunți în relație. Dintr-o perspectivă de observator, privindu-te de sus, fără să te implici emoțional, ce tipare observi?

- Ți este greu să ai încredere în cineva?
- Ți este greu să recunoști când greșești?
- De obicei vrei să fii cel responsabil? Te superi când oamenii fac lucruri pe care nu le poți controla?
- Ești obișnuit să spui “da” și să regreti? Spui vreodată “da” și apoi dai înapoi?
- Tinzi să te învinovățești pentru greșelile sau sentimentele altor persoane?
- Este incredibil de important ca alții să gândească despre tine doar lucruri bune?
- Te simți rănit atunci când cineva îți arată defectele tale?
- Ți este greu să interacționezi cu oameni pe care îi consideri mai buni decât tine?
- Ți este greu să te rupi de relații care sunt în mod evident distructive?
- Ți este greu să ierți?
- Obișnuiești să minți, să ascunzi? etc.

Răspunsurile la întrebări pot fi primite prin două tehnici revoluționare, introduse în România de experții Asociației Române de Hipnoză, și anume: Core Transformation și Alinierea Pozițiilor Perceptuale, care ne ajută să ne schimbăm radical modul de abordare a relațiilor.

Core Transformation, un proces de transformare personală de referință în domeniul NLP-ului, psihologiei și a spiritualității. Procesul Core Transformation ajută și conduce oamenii să trăiască stări care cel mai adesea sunt exprimate ca fiind “Trăire”, “Pace Interioară”, sau “Unicitate”.

De cealaltă parte, Alinierea Pozițiilor Perceptuale este o metodă complementară procesului Core Transformation și oferă o modalitate practică de a ne accesa și alinia cu precizie trei experiențe fundamentale: ce dorim, ce gândim și ce simțim. În același timp, ne permite să experimentăm mai multă compasiune și conexiune cu ceilalți. Această metodă îmbunătățește inteligența emoțională în relațiile noastre – ajutându-ne să devenim



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

mai atenți la nevoile și dorințele noastre, în același timp având mai multă compasiune și înțelegere față de ceilalți.

Core Transformation și Alinierea Pozițiilor Perceptuale, două tehnici foarte iubite și utilizate în domeniul programării neurolingvistice (NLP), vor fi predate în premieră în România chiar de Mark Andreas, fiul lui Steve și Connirae Andreas, creatorii Core Transformation. Programul complet al cursului și detalii înscriere găsești pe pagina oficială a cursului – www.hipnoza.ro/core-transformation.

Eugen Popa este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și președintele Asociației Române de Hipnoză. De-a lungul carierei s-a specializat atât în metode de terapie și dezvoltare personală Occidentale (Hipnoză, NLP, Mindset, Habits, Psihologie Pozitivă) cât și Orientale (Meditație, Yoga, Spiritualitate), fiind astăzi un trainer holistic în toată puterea cuvântului. Studiile sale l-au purtat pe trei continente, în Europa, Asia și Statele Unite, iar până în prezent a susținut conferințe, traininguri și workshop-uri în Thailanda, Statele Unite ale Americii, Brazilia, Turcia, Grecia, Anglia, Germania etc., la care au participat mii de oameni.

Persoană de contact

Eugen Popa

Președinte

0741.044.701

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu