

03.11.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

De ce nu funcționează relațiile?

Specialist: „Am uitat să mai fim prieteni cu noi înșine”

Printre altele, relațiile noastre au început să meargă prost atunci când cineva ne-a spus că iubirea de sine este egoistă, iar acest gând ni s-a întipărit adânc în subconștient. De atunci încolo, am început să ne simțim vinovați dacă ne iubem pe noi înșine, am încetat să ne mai vedem ca prieteni ai propriului sine și am petrecut ore în șir judecându-ne că, probabil, egoismul nostru a fost sursa tuturor eșecurilor în dragoste.

În realitate, specialiștii sunt de părere că lucrurile stau exact pe dos. Dacă stima de sine este scăzută, nu mai suntem mulțumiți de noi înșine, iar această nemulțumire poate fi extrapolată și în cadrul relațiilor noastre. “Mulți confundă iubirea de sine cu narcisismul, probabil pentru că ni s-a tot repetat că iubirea de sine este o formă de egoism, iar în dragoste este nevoie de altruism. În realitate, egoismul vine de la faptul că ținem într-o relație o persoană care are nevoie de iubire, când noi știm că nu ne putem iubi nici măcar pe noi înșine. Pentru a avea o relație sănătoasă, trebuie mai întâi să învățăm să ne (re)acceptăm pe noi înșine – cu bune și cu rele, să redevenim prietenii noștri care eram odinioară și să vorbim deschis cu partenerul despre această problemă a noastră. Nu este nimic rușinos”, afirmă Angela Nuțu, unul dintre cei mai cunoscuți traineri din România pe probleme de cuplu și vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

În opinia specialistului, pentru a ne recăpăta stima de sine pierdută și pentru a învăța să ne iubim din nou pe noi înșine, putem urma 3 pași simpli:

1. **Acceptare.** “În primul rând, trebuie să ne dăm seama că, fiind ființe umane, avem atât puncte slabe cât și puncte forte. Nu ne-am născut Dumnezeu, deci vom face întotdeauna greșeli. Ca toți ceilalți, vor fi întotdeauna lucruri în viața noastră de care să nu fim mândri. La un moment dat, în viețile noastre, cu toții ezităm și eșuăm. Să acceptăm acest adevăr universal este primul nostru pas. Oferă-ți pur și simplu permisiunea de a fi uman: să ne recunoaștem emoțiile - inclusiv frica, tristețea sau anxietatea - duce la acceptare de sine. Respingerea lor duce în schimb la frustrare. Am putea practica mediația mindfulness (în care doar observi lucrurile din jur, fără a le judeca) pentru a construi această atitudine de acceptare”, afirmă psihoterapeutul Angela Nuțu.



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

- 2. Perfecționismul.** “În al doilea rând, trebuie să știm că este un exercițiu fără sens să încercăm să ne construim pe noi înșine ca persoane perfecte. Perfecționismul nu reușește niciodată. Nu ne iese pentru că nu se termină niciodată. Nu ne permite să ne bucurăm de... bucuria vreunei reușite. Știați că perfecționismul poate duce la amânare în luarea deciziilor, în mod curent? Așadar trebuie să renunțăm la ideea de perfectionism și să ne îndreptăm spre lucruri realiste și realizabile. Un sfat simplu: Simplifică! Putem alege să facem mai puține lucruri pentru a simți că le facem mai bine. Concentrează-te pe un singur lucru o dată și elimină multitasking-ul”, declară Angela Nuțu.
- 3. Autocompasiunea.** “În cel de-al treilea rând, trebuie să învățăm să ne deschidem inima și să ne permitem să fim binevoitori cu propriul nostru sine. Trebuie să învățăm să ne tratăm cu compasiune, deoarece această valoare înseamnă să fim binevoitori cu noi înșine în fața situațiilor dificile și a eșecurilor personale. În fapt, autocompasiunea înseamnă să-ți pese și să te înțelegi pe tine și pe ceilalți, să nu te judeci sau să te pedepsești, nici să ascunzi, dar nici să fii deprimat când te confrunți cu emoții neplăcute. Când vom îmbrățișa aceste 3 valori în viețile noastre, vom începe să realizăm că iubirea adevărată pornește de la iubirea de sine. Nu putem să iubim pe cineva dacă nici măcar pe noi nu reușim să ne iubim”, 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, Formator acreditat ANC, Trainer acreditat NLP, Trainer acreditat Metoda Centrum, Psihoterapeut.

Persoană de contact

Angela Nuțu

Psihoterapeut

Vicepreședinte

0720.071.016

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Taseșe

Director General

Plus Communication

0725.465.508

