

05.09.2016

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Te-ai simțit vreodată un impostor? 70% din oameni au simțit asta în decursul vieții

Un sindrom, descoperit pentru prima data acum aproape 40 de ani, este din ce în ce mai răspândit nu doar în lumea vedetelor, ci și în rândul oamenilor obișnuiți. Este vorba de Sindromul “Impostorului”, iar studiile arată că 7 din 10 persoane au simțit în decursul vieții că nu aparțin cu adevărat unei situații sau poziții sociale și le este teamă ca alte persoane să nu descopere “cine sunt cu adevărat”.

Sentimentul este adesea resimțit de persoanele publice, deoarece acestea au parte de cea mai multă atenție din partea fanilor, iar aceasta le declanșează o emoție puternică, care la un moment dat se va transforma în nesiguranță și teama ca altcineva să nu afle de această slăbiciune.

Una dintre aceste vedete care a exprimat public că este “un impostor”, este actrița principală din filmul Titanic, Kate Winslet: “Uneori, când ma trezesc dimineața înainte să merg la o filmare mă gândesc că nu pot să fac asta. Sunt o impoșoare”. La rândul său celebra actriță Michelle Pfeiffer, afirma un lucru asemănător: “Încă gândesc că oamenii vor descoperi că nu sunt prea talentată. Nu sunt cu adevărat foarte bună. Este totul o mare farsă”.

Ieșind din lumea starurilor de la Hollywood, până și dr. Chan, CEO-ul Organizației Mondiale a Sănătății trăia un sentiment puternic că ar fi un impostor în această lume: “Sunt o grămadă de oameni care cred că sunt un expert. Cum cred asta despre mine toți acești oameni? Sunt mult mai conștient de toate lucrurile pe care nu le știu”.

### Cum și de ce apare acest sindrom și cum putem scăpa de el?

În opinia lui Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză, Sindromul Impostorului are la bază un profund sentiment de lipsă de încredere de sine, în valoarea personală și o stimă de sine scăzută. Coroborat cu o viață stresantă, aceste sentimente se acutizează, iar persoana care suferă de acest sindrom va avea senzația că nimic din tot ceea ce a realizat până acum și pentru care a primit aprecieri din partea societății, nu este important. “Chiar dacă avem impresia că doar vedetele sunt prinse în acest cerc vicios, de a se considera, la un moment dat impostori, sindromul este la fel de bine



# 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](mailto:contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

Web: [www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](http://www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

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

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

Tel: 0741 044 701; 0720071016

răspândit și în rândul oamenilor care nu se pot bucura de notorietate. Procentul este relativ mare, aproximativ 70% dintre oameni vor simți acest lucru în decursul vieții, iar cauzele sunt diverse: de la stres, la un șir de acțiuni nereușite etc. Totuși, există câteva tehnici foarte eficiente, pe care le cercetăm și le aplicăm de foarte mult timp pentru a elimina emoția primordială și profundă care provoacă această reacție în lanț. Pentru copiii cu vârste cuprinse între 0 și 15 ani, există o tehnică pe care am adus-o în România, numită [Procesul SleepTalk](#), în timp ce adulții pot învăța să folosească o gamă foarte largă de tehnici și modalități terapeutice și de dezvoltare personală. Printre acestea putem enumera [Tehnica Resurselor Interioare](#), [Autohipnoza](#) sau [Terapia Subliminală](#)", explică Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.

Mai multe detalii găsiți pe <http://www.eugencpopa.ro/articole/blog/suferi-de-sindromul-impostorului/>.

*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](mailto:contact@prosuccesstraining.ro)

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508

