



LAURA MARIA COJOCARU
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**
Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj
C.U.I.: 22441148
Tel.: 0725161169
www.lauramariacojocaru.ro

31.07.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicația psihologului Laura Maria Cojocaru: **11 motive care ne sug de energie**

Omul este un sistem energetic deschis, în corpul uman existând un flux permanent de energie și substanță, cu mediul înconjurător, care se deplasează de la exterior către interior și invers. Există anumite sentimente, emoții și acțiuni care ne seacă pur și simplu de energie, iar altele care ne dau bunăstare și vitalitate.

În opinia psihologului [Laura Maria Cojocaru](http://www.lauramariacojocaru.ro), oamenii erau mai fericiți acum două decenii față de prezent, deoarece acum aceștia experimentează prea mult lucruri care sunt mari consumatoare de energie inutilă, iar factorii de stres din spatele acestor acțiuni generează sentimente și emoții tot mai puternice. “Oamenii sunt tot mai apatici. Dorm mai puțin, mănâncă mai prost, nu își gestionează bine timpul, stau prea mult la calculator, cu ochii în telefonul mobil, lucrează haotic, iubesc haotic, vorbesc haotic. Haosul, în genere, este mare consumator de energie, atât fizică, dar mai ales psihică. Am uitat cum este să ne dozăm energia, am uitat cum este să ne bucurăm de lucrurile mărunte, am uitat să ne relaxăm, trăim într-un stres continuu pe o perioadă lungă de timp. Acest lucru conduce la oboseală cronică, pierderi de memorie, anxietate, depresie și, până la urmă, toate aceste stări se somatizează și se transformă în boli fizice”, explică psihologul.

Specialistul crede că principalele motive, care conduc la un deficit considerabil de energie, sunt:

1. **Alimentația.** “Din cauza consumului de alimente greoaie și mai ales din cauza combinării nepotrivite dintre acestea, digestia este mai grea și duce astfel la un consum energetic mai mare. Totul pornește de la alimentația de dimineață și cum



reușim să ne oferim energie și bunăstare pentru toată ziua care se află în față noastră”, spune psihologul.

- 2. Organizarea proastă a activităților zilnice.** “Așa cum mâncăm în grabă, citim steril în grabă, ne salutăm vecinii în grabă când plecăm spre serviciu, așa se întâmplă cu toate activitățile noastre zilnice. Nu mai facem un lucru calm, ci totul se petrece în viteză, în grabă. Când nu ne organizăm bine activitățile zilnice și ne grăbim în orice facem, rata de eșec este tot mai mare. Când eșuăm, ne enervăm, când ne enervăm ne certăm cu oameni, de la ceartă apar despărțirile, concedierile și marile drame. Dacă ne-am face o listă de activități, mai puține, dar mai clare, atunci am fi mult mai organizați și vom evita să consumăm energie inutilă”, declară psihologul Laura Măria Cojocaru.
- 3. Nealternarea echilibrată a perioadelor de efort, fie el fizic sau intelectual, cu cele de relaxare.** “Atunci când relaxarea nu este determinată în mod conștient, poate apărea starea de pasivitate, chiar plictiseală. Lucrăm prea mult, ne consumăm prea mult, ne concentrăm prea mult pe lucruri inutile și uităm să ne mai relaxăm. Cel puțin o dată pe săptămână, avem nevoie de o pauză totală, în care să mergem în parc, în care putem merge la picnic, în care să vorbim mai mult cu cei dragi sau să plecăm departe de stres, într-un city-break”, explică psihologul Laura Măria Cojocaru.
- 4. Angrenarea în activități care depășesc limitele noastre de efort, asumarea prea multor responsabilități.** “Din dorința de a demonstra șefului cât suntem de folositori, ne asumăm activități și responsabilități tot mai mari, care exced fișa postului. După o perioadă de timp, vom constata că nu am reușit să ne impresionăm șeful, din cauză că vom fi mereu obosiți și nu am performat la capacitate maximă, iar acest lucru va aduce frustrare în viața noastră, pe care o vom descărca în toate planurile vieții. Aici intervine de cele mai multe, ori lipsa de asertivitate (puterea de a spune NU atunci când nu vrem, nu putem, nu ne face plăcere, nu avem timp), care duce la supraaglomerare fizică, psihică, emoțională și inevitabil, la apariția stresului”, explică specialistul.

5. **Pălăvrăgeala. Atât exterioară (cu voce tare), cât și interioară (în gând).** “Vorbaria duce la o risipă a energiei mentale, o eficiență mai slabă în acțiuni, o slabă putere a rostirii (pentru a se face ascultate și înțelese, aceste persoane sunt nevoite să folosească mai multe cuvinte și cu o tonalitate mai mare), ceea ce duce la un consum energetic și mai mare, intrând astfel într-un cerc vicios. Pe de altă parte, există tot mai multe persoane care își fac mereu planuri în gând, vorbesc foarte mult cu sinele, iar toate acestea îl vor obosi la un moment dat, până în punctul în care o să aibă pierderi tot mai mari de memorie, o să uite constant unde au rămas în discurs și își vor pierde din coerență”, spune psihologul Laura Măria Cojocaru.
6. **Minciuna.** “Întotdeauna o minciună conduce la o altă, iar la un moment dat vom ajunge la un lung șir de minciuni. Ca să ținem minte toată realitatea minciunii, trebuie să ne punem la lucru toate părțile din creier, iar acest lucru ne va epuiza îngrozitor, atât mental, cât mai ales emoțional. La un moment dat, ne vom da de gol, iar când oamenii dau semne că nu cred în ceea ce spunem, mai adăugăm un element la bagajul de energii consumate inutil”, este de părere psihologul Laura Măria Cojocaru.
7. **Nemuțumirea.** “Cei nemuțumiți de ceea ce nu au, de ceea ce nu li se întâmplă, de ceea ce este sau nu este în viața lor, se plâng continuu risipindu-și astfel energia pe care ar putea-o folosi pentru a acționa chiar în direcțiile de care se plâng”, consideră specialistul în psihologie.
8. **Invidia.** O investire a energiei în preocuparea față de celălalt nu poate aduce decât pierderi. Reinvestind în noi înșine, avem numai de câștigat.
9. **Mândria.** “Eu nu fac asta“, “mie mi-e rușine“, “de ce eu primul/a?”, “cum să cer eu ajutor?”, “știe el/ea mai bine decât mine?” ... și multe alte gânduri sau afirmații de acest gen, ne țin energia canalizată asupra unei atitudini critice, de rezervă, de negare, de îndepărtare de la chiar soluția problemei.
10. **Menținerea în stări sufletești negative că tristețea, grijile de orice fel, gelozia, scepticismul, neiertarea, melancolia, gândul la trecut.** „Astfel de persoane se simt slăbite și abia se mai țin pe picioare. Blocarea în aceste stări, din cauza consumului



LAURA MARIA COJOCARU
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**

Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj

C.U.I.: 22441148

Tel.: 0725161169

www.lauramariacojocaru.ro

imens de energie, duce în timp la boală, atât la nivelul sufletului cât și al corpului”, spune psihologul Laura Măria Cojocaru.

11. **Furia/Mânia.** “Într-o criză de furie consumul energetic este extraordinar de mare, mintea este epuizată, corpul la fel, este tulburată percepția, se instalează o scădere a inteligenței și a memoriei. După o astfel de criză, persoana este epuizată și simte nevoia instinctivă de a se odihni”, conchide psihologul Laura Măria Cojocaru.

Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI) și președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire" este Psihoterapeut și Trainer în Programare Neuro-Lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 7 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică, terapii florale Bach, consultant Panorama Socială. De peste 8 ani ghidează oamenii atât în ședințe individuale cât și de grup și organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să-și acceseze și utilizeze la potențial maxim resursele interioare.

Persoane de contact

Laura-Maria Cojocaru Psihoterapeut &
Trainer NLP

Telefon: 0725161169

E-mail: psih_lauramaria@yahoo.com

<https://www.lauramariacojocaru.ro/>

<http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication

