



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

11.04.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Sfaturile psihologului Laura Maria Cojocaru **Corpul ne trimite mereu semnale. Le ascultăm?**

Corpul nostru ne transmite zilnic semnale atunci când buna funcționare a organismului nostru este în pericol, însă puțini dintre noi le dăm atenție și credem că sunt dureri normale.

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, fiecare semnal trimis de părți ale corpului nostru sunt extrem de importante, și nu transmit doar semnale ale neplăcerilor fizice, dar și anumite stări sufletești negative sau sentimente referitoare la oameni sau situații. “De multe ori, stările noastre sufletești dezechilibrate pot provoca, în timp, boli psihosomatice. Adică energiile negative produc stări chimice în corp, pe care le vom resimți la un moment dat și ca neplăceri fizice. Fiecare parte a corpului – precum gâtul, umerii, brațele, coatele, mâinile, degetele sau spatele (care centre importante ale sistemului nervos) transmite un semnal specific, deoarece este arondat unor stimuli psihologici”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

Cele 7 părți ale corpului care ne trimit sistematic semnale de alarmă

1. Gâtul

Din punct de vedere al psihicului, problemele fiziologice apărute în zona gâtului se constituie într-o metaforă care ne atrage atenția asupra flexibilității de a vedea situațiile, persoanele, soluțiile posibile din mai multe perspective. În opinia psihologului, această



capacitate ne ajută să înțelegem care este abordarea cea mai potrivită, atât situației, cât și personalității noastre. Dacă rămânem "fixați" asupra unei singure perspective, asupra unui singur punct de vedere, atunci gâtul nostru are de suferit, manifestând dureri, "înțepeniri".

“Manifestările fiziologice interioare de la nivelul gâtului au legătură cu limbajul verbal și nonverbal, cu capacitatea noastră de a spune ce ne doare, de a refuza, de a riposta atunci când suntem abuzați, cu capacitatea de a ne exprima nevoile, de a cere, cu capacitatea de a ne exprima verbal emoțiile și cu creativitatea de a găsi cea mai utilă modalitate de comunicare. Noi comunicăm, atunci când rostim cuvinte, cât și când tăcem, deci nu se pune problema existenței unei stopări a comunicării, ci este vorba despre a menține un echilibru între comunicarea verbală și cea nonverbală (prin care transmitem oricum o parte mult mai mare din mesaj). Dacă în zona capului iau naștere credințele noastre despre sine, despre viață, se conturează visurile noastre, sunt analizate și puse în aplicare deciziile și pașii necesari obiectivelor noastre, gâtul este expresia capacității și deschiderii noastre mentale către a explora mai multe aspecte ale obiectivului nostru, de a comunica cu cei din jur, în vederea înțelegerii tuturor factorilor, de a cere ajutorul atunci când este necesar”, explică psihologul Laura Maria Cojocaru.

2. Umerii

“Umerii sunt în stransă legătură cu capacitatea noastră de a purta responsabilitatea dezvoltării și atingerii obiectivelor de viață. Atunci când umerii sunt afectați în vreun fel sau au o postură ”căzută”, arată că ne simțim împovărați de responsabilități, că avem tendința să preluăm și din responsabilitățile altora sau că, pur și simplu, ne încărcăm singuri cu prea multe sarcini de făcut”, afirmă specialistul.

3. Brațele

“Brațele au legătură cu capacitatea noastră interioară de a primi sau a îmbrățișa oamenii și situațiile, provocările, schimbările, în sensul de acceptare prin și cu iubire. Totodată brațele simbolizează metaforic ”aripile” noastre, adică ne arată câtă dorință de ”zbor”, respectiv de creștere, de evoluție personală, învățare și schimbare avem, câtă forță, echilibru și libertate



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

interioare simțim și ne acordăm pentru a înainta în viață”, este de părere psihologul Laura Maria Cojocaru.

4. Coatele

“Coatele reprezintă o parte fiziologică care flexibilizează brațul, deci arată și flexibilitatea noastră interioară de a schimba în viață, atunci când este necesar, direcțiile, credințele, comportamentele, ”uneltele” (resursele interioare și exterioare) pe care le folosim”, crede psihologul.

5. Mâinile

“Mâinile vorbesc despre sentimentul nostru de utilitate legat de o situație sau o persoană. Un sentiment de neputință legat de capacitatea de a duce la bun sfârșit ceva anume, de a ajuta, de a susține ceva sau pe cineva, se reflectă în zona mâinilor, prin dureri, tremurat, moleșeală - ”scăpăm lucrurile din maini” și la propriu și la figurat – sau alte aspecte chiar mai grave”, spune psihologul Laura Maria Cojocaru.

6. Degetele

“Degetele ne amintesc de micile detalii cotidiene pe care avem tendința să le trecem cu vederea centrându-ne pe lucrurile mari. Doar că lucrurile mari sunt mai rare și viața este alcătuită din miliarde de momente mici care înseamnă fundația pe care se construiesc cele mari, de aceea este bine să ținem cont de ”lucurile mărunte” și să ne bucurăm de ele”, explică specialistul.

7. Spatele

În opinia psihologului, spatele este în legătură cu trecutul, cu a ”căra în spate” greutatea vieții (reale sau interpretate ca fiind greutăți), cu sentimentul de a fi ”atacați pe la spate” și cu nevoile noastre de susținere emoțională și de securitate. “Neplăceri în partea de sus a spatelui ne indică existența unor așteptări exagerate ca alte persoane să ne susțină din punct de vedere afectiv și acumularea unor stări de furie reprimată atunci când aceste așteptări nu ne sunt împlinite. Zona lombară ne vorbește despre refuzul de a ne detașa emoțional sau faptic de trecut. Partea de jos a spatelui ne arată o frică prezentă sau de viitor





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

legată de insecuritatea financiară și, în general, de tot ce ține de latura materială a vieții”, conchide psihologul Laura Maria Cojocaru.

Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire" și al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă, este psihoterapeut și trainer în programare neouro-lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 6 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică și terapii florale Bach. De peste 7 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

