

09.07.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru **Lipsa definirii emoțiilor, precum fericirea sau iubirea, aduc suferință**

Avem cu toții tendința să manifestăm modalități exagerate de a privi și interpreta viața. Atunci când o facem, inevitabil, forța emoțiilor noastre crește și în cazurile în care emoțiile sunt din gama celor neplăcute, această creștere este absolut inutilă și consumatoare de energie atât fizică cât și mentală.

În opinia cunoscutului psiholog Laura Maria Cojocaru, una dintre modalitățile prin care mintea noastră poate distorsiona lucrurile este folosirea cuvintelor care definesc sentimente, trăiri, fără a defini cât mai precis ce înseamnă ele pentru noi personal. De exemplu: iubire, fericire, eșec, succes, împlinire, încredere, respect, dărnicie ... lista poate continua destul de mult.

“Să luăm ca exemplu cuvântul IUBIRE! Care este definiția iubirii? Există o definiție general valabilă, cu repere clare de urmat? Nu! Fiecare dintre noi avem o imagine personală despre ce înseamnă iubirea pentru noi și despre cum am dori să se manifeste ea în viețile noastre. Haideți să luăm FERICIREA! Definiția general valabilă? Din nou nu avem! Dar suntem gata oricând să spunem că vrem să fim iubiți, fericiți, respectați, etc. Întrebarea este dacă, înainte de a pretinde să primim, ne-am definit cât mai exact ce reprezintă pentru noi personal aceste noțiuni, dacă știm cât mai bine cum anume vrem să fim iubiți, respectați, înțeleși, fericiți... Unde apare distorsiunea? Tocmai în această lipsa de definire personală a noțiunilor! Atâta timp cât nu definim, trăim cu mintea atârnată de ceva vag, de ceva ce așteptăm să se întâmple cândva, de undeva, din afară noastră, ca și când aceste lucruri ar fi niște cadouri pe care așteptăm să le primim de la viață, de la cei dragi, de la divinitate s.a.m.d.”, explică [psihologul Laura Maria Cojocaru](http://www.lauramariacojocaru.ro), președintele Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI).

Mai mult decât atât, specialistul afirmă că, în forma pe care noi ne-o dorim, nu avem cum să primim aceste emoții sau sentimente; și nu pentru că "cineva" nu vrea ci pentru că noi nu știm concret ce vrem. Cum ar putea oricine altcineva din afară noastră să știe de ce avem nevoie și mai ales CUM vrem să primim lucrul respectiv, dacă nici noi nu știm bine?



**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

Lipsa de definire a emoțiilor și sentimentelor aduce suferința

Această lipsă de definire, această așteptare aduce suferință, pentru simplul fapt că așteptăm ceva ce nu vom primi. Și cum se spune că "speranța moare ultima", riscăm să ne complacem în a spera în loc să trecem la acțiune.

"Vreau să fiu fericit!, Vreau să fiu iubit!, Vreau ... Ce înseamnă toate acestea concret pentru tine? Putem fi mai limpezi, mai preciși și mai de ajutor nouă înșine dacă reușim să definim niște noțiuni - altfel abstracte, în termenii următori: Sunt fericit, iubit, acceptat, respectat, înțeles, susținut, etc, atunci când: văd, aud, simt, primesc, ofer, acționez etc. Astfel, vei ști cine ești, care-ți sunt nevoile, ce te împlinește cu adevărat, vei ști ce și cum să ceri de la viață și, cel mai important, vei ști să te oprești din când în când din cucerirea obiectivelor și să simți BUCURIA VIETII", conchide [psihologul Laura Maria Cojocaru](http://www.psihologul.lauramariacojocaru.ro).

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 și INLPSI
Tel. 0725161169
e-mail: psih_lauramaria@yahoo.com
<http://www.consiliere-psihoterapie.info/>
<http://inlpsi.ro/>
<https://www.lauramariacojocaru.ro/>

Transmite,
Dr. Tănase Tasențe
Director General
Plus Communication

