



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

23.05.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Sfaturile psihologului Laura Maria Cojocaru Cuvinte care dărâmă și cele care construiesc o relație

Cuvintele pot răni mult mai rău chiar decât o palmă. De aceea, atunci când suntem supărați pe cineva, efervescența momentului nu trebuie să ne determine să folosim cuvinte dure, pe care le vom regreta mai apoi toată viața. Trebuie să rămânem calmi și să ne alegem cu grijă cuvintele, deoarece acestea au puterea de a dărâma o relație într-o fracțiune de secundă.

Psihologul Laura Maria Cojocaru consideră că există, în vocabularul limbii române, multe cuvinte care, chiar dacă nu sunt jignitoare, agresive sau sunt spuse pe un ton domol, pot dărâma la fel de ușor o relație. "Nu trebuie să avem neapărat un stil agresiv de adresare partenerului sau să îl jignim direct, ca să îl îndepărtăm de noi. Există cuvinte mai *soft*, pe care mulți nu le băgăm în seamă, dar care pot genera acuze nefondate sau chiar pot denota imprecizie, condiționare sau pesimism. Cuvinte precum „poate”, „oarecum”, „parcă”, „dacă”, la fel ca și negațiile de tipul „nu știu”, „nu cred”, sădesc și cresc în partener, mai repede decât putem crede, sentimentul de incertitudine. Odată cu instalarea acestei senzații de incertitudine, fără să constientizăm, devenim mai puțin încrezători în noi și mai ales în cel care rosteste aceste cuvinte în mod frecvent, mai puțin încrezători în sentimentele sale și în capacitățile sale de a concretiza ceea ce spune. În mod indirect, prin impactul acestor sintagme este indusă nesiguranța, fapt ce poate conduce la creșterea suspiciunilor și chiar la gelozie”, explică psihologul.



Mai mult decât atât, Laura Maria Cojocaru crede că asocierea unor fraze cu conținut pesimist cu unele cuvinte precum „imposibil”, „dificil”, „greu”, „niciodată”, „definitiv”, pot induce o stare de alertă, chiar de panică, sau o stare de tristețe care poate merge până la instalarea unei depresii reactive. De asemenea, specialistul recomandă ca, atunci când partenerul are nevoie de sprijinul și confirmarea noastră și nu numai în această situație, să evităm formula de genul “da, dar...”, care înseamnă de fapt un “nu”, înseamnă dezaprobarea unei acțiuni, gând, simțire a partenerului și poate duce la scăderea simei de sine și nevoia de a căuta susținere și confirmare în altă parte.

Putem folosi mai des “simplu”, “ușor”, “frumos”, “plăcut” sau ... “te iubesc”

“Cuvinte pozitive, precum “simplu”, “ușor”, “frumos”, “plăcut”, “perfect”, “absolut” au o putere benefică pentru organism, deoarece asociate cu evenimente frumoase, pot detensiona situația și declanșează senzația de securitate și protecție a ambilor parteneri. Asta se întâmplă deoarece aceste cuvinte sunt încărcate de energii pozitive, iar mintea noastră reacționează la ele prin secreția de endorfine în tot corpul. Dacă la toate acestea, spunem partenerului nostru, din când în când, cu o voce caldă, un “te iubesc” sincer, atunci nu doar îi umplem inima de fericire, dar îi îmbunătățim sănătatea ... la propriu. Cuvintele au puterea extraordinară de a transforma fantastic mecanismele organismului nostru, au putere în plan fizic”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

Pe lângă cuvintele de încurajare, obligatorii pentru o relație sănătoasă, mai sunt câteva elemente care nu trebuie să lipsească din viața de cuplu, precum: timpul acordat partenerului, daruri simbolice, mici servicii și ... mângâierile fizice. “Pentru ca acele cuvinte frumoase pe care le adresăm partenerului nostru de viață să rămână vii în conștiința lui, trebuie să le acredităm prin fapte. Ne putem face o agenda cu activități comune, care ne fac plăcerere amândurora – spre exemplu, mersul în parc, alergatul, mersul la picnic, bowling-ul etc. – și în fiecare weekend să le punem în practică. De asemenea, micile daruri sau servicii pe care le facem pentru celălalt, precum “spălatul vaselor când iubita este obosită” sau



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

“cumpărarea unui colier drăguț atunci când nici nu se așteaptă” pot cântări enorm în economia relației. La toate acestea, nu trebuie să lipsească mângăierile fizice. Acestea sunt înțelese ca o modalitate de a-i comunica partenerului emoția iubirii”, 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 neuro-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

