



**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](http://www.lauramariacojocaru.ro)

02.05.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Sfaturile psihologului Laura Maria Cojocaru **Picioarele ne „vorbesc”. Suntem suficient de receptivi?**

**Parafrazând o cunoscută expresie, din punct de vedere al răspunsului corpului fizic la lucrurile care ne trec prin minte, putem afirma mai în glumă, mai în serios că: "acolo unde-ți va sta capul, acolo îți vor sta și picioarele!". Gluma vine din utilizarea expresiei, seriozitatea vine din faptul că picioarele sunt partea din corpul nostru care ne poartă într-acolo unde este direcționată și atenția noastră.**

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, atenția poate fi îndreptată către lucruri reale, concrete, palpabile, care se întâmplă aici și acum, sau, din contră, către lucruri legate de trecut, viitor sau stagnând mai mult în imaginație decât în trăirea concretă a unui eveniment. "Picioarele sunt cele care ne vorbesc despre direcția noastră în viață, despre capacitatea de a avansa în viață, de a învăța lucruri noi și a trăi experiențe noi, despre a produce o schimbare în general, ne vorbesc despre stabilitate, siguranță, atenție la prezent, centrare pe soluții și acțiune", afirmă psihologul Laura Maria Cojocaru.

În acest context, o dificultate apărută în această zonă a corpului nostru, ne poate arăta gânduri legate de:

1. Credița că "nu putem", "nu știm" sau "nu este potrivit" să mergem înainte în sensul de a face o schimbare (în gândire sau comportament), de a învăța ceva nou.
2. Refuzul de a trece peste situații din trecut pe care nu le mai putem schimba, dar ne țin mintea ocupată.





**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](http://www.lauramariacojocaru.ro)

3. Decizia de a nu renunța la ceea ce este vechi și a devenit nepotrivit (credințe, obișnuințe).
4. Frica legată de faptul că viitorul ar putea să nu ne placă sau că este posibil să nu-i facem față.
5. Dorinta exagerată de control al evenimentelor, persoanelor, rezultatelor.
6. Un criticism exagerat față de oameni, viață, sine, criticism care le include ca substrat pe toate cele enumerate mai sus.
7. Un dezechilibru între ceea ce ne dorim și ce suntem dispuși să facem concret pentru a ne împlini dorința.

Mai multe decât atât, psihologul Laura Maria Cojocaru afirmă că picioarele ne transmit mesaje importante despre noi, iar dacă vom fi suficient de receptivi la aceste semnale de alarmă, cu siguranță ne vom îmbunătăți viața. Astfel:

1. **Tălpile** - sunt legate de sentimentul de stabilitate, siguranță, încredere în viitor, în resursele interioare necesare înaintării în viață.
2. **Gambele** - sunt legate de capacitatea de a "ne ridica pe vârfuri" pentru a avea o vedere de perspectivă, pentru a vedea dincolo de obstacolele (reale sau imaginare) ale vieții, deci ne vorbesc despre abilitatea de a ne folosi de resursele interioare pentru atingerea obiectivelor.
3. **Coapsele** - reprezintă forța și motivația cu care înaintăm în viață, cu care decidem să trecem peste ce nu ne mai este de folos, să facem schimbări, să ne atingem obiectivele
4. **Genunchii** - sunt în strânsă legătură cu flexibilitatea cu care acceptăm noul în viața noastră. Probleme apar atunci când ne manifestăm în exces mândria, orgoliile, încăpățânarea față de ceilalți, față de părerile diferite, față de provocările vieții.
5. **Șoldurile** - partea care face legătura între picioare și restul corpului, deci între ceea ce suntem acum și ceea ce ne ajută să creștem pe viitor. Șoldurile fac legătura





**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](http://www.lauramariacojocaru.ro)

emoțională între ceea ce ne dorim de la viață și acțiunile, pașii și strategiile pe care suntem dispuși să le aplicăm concret pentru a ne atinge obiectivele.

“Orice dezechilibru între dorință și faptă, orice îngrijorare legată de aceste aspecte sau o centrare mentală excesivă pe un anumit subiect, pot afecta fizic zone punctuale ale picioarelor noastre. Soluția ar fi menținerea unui echilibru emoțional, atenție îndreptată cât de cât egal către toate aspectele vieții, exersarea capacității de a lua ceea ce este bun, util, plăcut, frumos de la viață, de a ne opri un timp din analizat și din ”trebuie să fac...” pentru a ne bucura de evenimentele plăcute și de a lua evenimentele neplăcute ca pe o provocare”, ne sfătuiește 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 Tasește  
Director General  
Plus Communication

