



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

10.10.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Recomandarea psihologului Laura Maria Cojocaru: **Plângeți! Este o modalitate de vindecare a sufletului!**

Atunci când suntem bebeluși, plângem; plângem când ne este foame, plângem când ne este sete, când ne este somn sau când ne doare ceva, când vrem să fim ținuți în brațe și să primim afecțiune, pentru că plânsul este singurul limbaj pe care-l cunoaștem pentru a ne manifesta nevoile și dorințele.

Mai târziu, creștem și plângem în continuare; atunci când suntem triști sau când suntem bucuroși, plângem pentru că în acel moment trăim o emoție intensă pe care simțim nevoia să o exprimăm. La un anumit moment din viață, nu mai plângem sau, mai bine spus, nu mai plângem în fața altora. Asta se întâmplă pentru că reușim să ne abținem, deoarece, la un moment dat, cineva ne-a spus că e rușine să plângi, că denotă slăbiciune, lipsă de respect de sine etc.

“Într-un punct critic al vieții noastre, ajungem pe negândite să punem egal între eșec, neputință și plâns. Nimic mai neadevărat! A fi puternic nu înseamnă să te abții să plângi, nu înseamnă să te prefaci că nu ai sentimente, că ești doar un robot cu șuruburile perfect unse, că ești o persoană intangibilă și atotstiutoare. Nu reușești cu atitudinea asta decât să devii o persoană caraghioasă. “Nu plâng ca să nu vadă ceilalți! Deci nu plâng pentru că mi-e frică! Deci sunt o persoană puternică?” Răspunsul este categoric NU!”, explică psihologul Laura Maria Cojocaru.

Adevărata putere ți-o manifesti atunci când renunți la rușini inutile

În opinia specialistului, adevărata putere ți-o manifesti în momentul în care-ți dai voie să trăiești așa cum simți, să renunți la frici (în special, frica de părerea celorlalți), să renunți la rușini inutile, să decizi că, în loc să cauți atât de multă confirmare de la ceilalți, e mai util să înveți să te apreciezi, să te iubești și să te accepți tu însuși așa cum ești.

“Adevărata putere interioară se manifestă atunci când spui și dezvălui adevărul despre tine, pentru că adevărul eliberează. Veți găsi probabil destule păreri care spun că plânsul este dăunător din varii motive, însă gândiți-vă la următorul aspect: Ce anume din funcționarea organismului nostru este lipsit de sens? Dacă un organ, un os, un hormon, o emoție, o manifestare este acolo, cu siguranță are un rol! A descoperit cineva toate tainele creației și ale universului ca să poată afirma cu toată convingerea că orice din aceste lucruri care ne definesc trebuie scoase?”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

Plângeți! Lacrimile ne definesc ca ființe umane!



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin
agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu



**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

“Deci: plângeți pentru că emoțiile ne definesc ca ființe umane! Plângeți pentru că manifestarea emoțiilor este sănătoasă! Plângeți pentru că părerea celorlalți n-o să vă facă viața mai ușoară și mai frumoasă, părerea celorlalți nici nu vă ia, nici nu vă dă ceva, este doar o părere (alții habar n-au ce este bine/ce vi se potrivește cu adevărat). Plângeți pentru că a plânge este o dovadă de putere! Plângeți pentru că plânsul este o modalitate de vindecare a sufletului!”, este recomandarea psihologului Laura Maria Cojocaru.

Beneficiile plânsului, explicate de psihologul Laura Maria Cojocaru

- lacrimile sunt secreții sărate și alcaline produse de glandele lacrimale, având un scop biologic și homeostatic (prin absorția lor în organism la nivelul pielii foarte subțiri de sub ochi).
- lacrimile au scop protector, protejând împotriva factorilor iritanți precum nisip sau vânt, curenți de aer sau anumite impurități prezente în aer
- contribuie decisiv la eliberarea toxinelor din organism și la instalarea stării de bine
- este considerat a fi o metodă eficientă pentru a elibera hormonii stresului din organism
- este poate cea mai rapidă, cea mai la îndemână și firească, cea mai eficientă metodă de a înlătura durerea emoțională
- plânsul și lacrimile stimulează eliberarea endorfinelor, anumite substanțe produse de creier, ceea ce, în mod natural, duce la îmbunătățirea stării de spirit și la diminuarea intensității durerii psihice
- după o repriza de plâns, valorile tensiunii arteriale scad, iar oxigenul se absoarbe mai bine în globulele roșii

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 si INLPSI
Tel. 0725161169
e-mail: psih_lauramaria@yahoo.com
<http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication





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://inlpsi.ro/>

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

