



**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)

22.05.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru **Unde este granița între egoism și altruism?**

Printre primele întrebări pe care le pune un psiholog oamenilor este și întrebarea: “Cine este cea mai importantă persoană din viața ta?” Răspunsul este invariabil: “copilul, părintele, iubitul/a, cățelul, pisica etc.”, adică oricine altcineva în afară de propria persoană. Rar, unele persoane răspund cu: “da, știu că ar trebui să fiu eu, dar...”.

În opinia psihologului [Laura Maria Cojocaru](http://www.lauramariacojocaru.ro), președintele Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI), atunci când oamenii află sau își amintesc că cea mai importantă persoană din viața lor sunt chiar ei înșiși, au de obicei reacția: “asta nu e egoism?”, când în realitate, consideră specialistul, ar fi cea mai mare formă de altruism.

“Poate părea paradoxal, însă grija față de propria persoană nu este o formă de egoism, ci poate cea mai mare formă de altruism. Dacă am grijă de mine, de împlinirea nevoilor mele, de starea mea de bine, de creșterea încrederii în sine și în forțele proprii, dacă învăț să mă iubesc, să mă accept așa cum sunt, să mă respect pentru ceea ce sunt, pot fi de folos și persoanelor importante din viața mea. Dacă mie mi-e rău, nu sunt decât un exemplu prost pentru cei dragi, ajutorul și susținerea dată este la pachet cu suferință personală și ajungem în timp să plângem cu toții ținându-ne de mâna. În cazul acesta cine pe cine ajută, cine pe cine susține, cine pe cine mai iubește?”, explică psihoterapeutul Laura Maria Cojocaru.

### **Tu cum îți manifesti altruismul? 8 sfaturi utile de la psihologul Laura Maria Cojocaru**

Specialistul afirmă că, atunci când învățăm să ne iubim pe noi întâi de toate, ne ridicăm de jos, învățăm să “mergem” cu fruntea sus prin viața noastră emoțională, să ne iubim, să ne respectăm, să ne împlinim nevoile și dorințele, ne creștem încrederea în noi și ... aici apare diferența, diferența reală între egoism și altruism. Dacă ai hotărât să ai grijă de tine și să te pui pe primul loc, ai învățat să trăiești frumos, până aici ești pregătit pentru a dăruia, pentru a susține, pentru a iubi, pentru a fi de folos.



1. Dacă ai învățat să zâmbești, arată-le și altora, spune-le și altora că pot face asta ... altfel ai învățat degeaba! Dacă o ții pentru tine, e egoism!
2. Dacă ai învățat cum să ai mai mare încredere în tine, spune-le și altora că pot face asta ... altfel ai învățat degeaba! Dacă o ții pentru tine, e egoism!
3. Dacă ai învățat cum să te iubești, respecti și să te simți împlinit în viață ta, spune-le și altora că pot face asta ... altfel ai învățat degeaba! Dacă o ții pentru tine, e egoism!
4. Dacă ție îți este în sfârșit bine în viață ta, spune-le și altora că pot face asta ... altfel ai învățat degeaba! Dacă o ții pentru tine, e egoism!
5. Dacă ai învățat să ceri să-ți fie respectate timpul, muncă, cunoștințele, implicarea sufletească, capacitatea ta de înțelegere, acceptare și iubire, amintește-ți că și ceilalți au aceleași nevoi și oferă toate acestea pur și simplu (principiul ecologiei din NLP) ... altfel n-ai făcut decât să-ți crești ego-ul! Dacă o faci doar pentru tine, e egoism!
6. Dacă tu ai învățat toate aceste lucruri și te bucuri de ele, cu siguranță cineva, cineva care a făcut la un moment dat acest drum, a fost dispus să te asculte, să-ți arate, să te îndrume, să te susțină, să-ți aloce timp și suflet pentru că și tu să trăiești frumos!
7. Tu cât timp și suflet ești dispus să aloci pentru a spune celorlalți că și ei pot învăța să trăiască frumos? Pur și simplu să știe că se poate ...
8. Tu cât ești dispus să acorzi celorlalți ceea ce și tu ai primit cândva: respectul pentru sentimentele, nevoile, dorințele, timpul, cunoștințele, acțiunile și implicarea lor?

“Aici și acum faci diferența cu adevărat între egoism și altruism! Atunci când decizi să arăți că tot ceea ce ai învățat n-a fost degeaba! Dacă ții pentru tine, ți s-a îndeplinit cea mai mare temere: tocmai ai devenit egoist! Poate-ți place și atunci rămâi așa! Însă, dacă vrei să fii mai bun, ajută-i și pe alții să fie mai buni sau măcar să știe că pot deveni mai buni! Dacă vrei să fii mai bun, oferă celorlalți exact ceea ce tu îți dorești și aștepti să primești de la ei! Și amintește-ți că ți se cuvine doar atunci când și tu dăruiești, în rest este câștig prin implicare”, conchide [psihologul Laura Maria Cojocaru](http://www.psihologul.com).

*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 &

Transmite,

Dr. Tănase Tasențe



**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)

Trainer NLP si INLPSI

Tel. 0725161169

e-mail: psih\_lauramaria@yahoo.com

<http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

<http://inlpsi.ro/>

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

Director General  
Plus Communication

