



PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

10.11.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

3 tipuri de personalități pe care ar trebui să le eviți

Gândiți-vă la toți oamenii cu care lucrați sau interacționați în mod regulat. Ați întâlnit vreodată tipul negativ, critic sau cel care face pe victima? Pariez că-ți amintești unul dintre acești oameni chiar acum.

În opinia profesorului internațional de yoga [Dana Tupa](#), pesimiștii răspândesc negativitatea ca gripa și trebuie să ne limităm expunerea, deoarece atunci când le transmitem un lucru pozitiv, acela se va întoarce înapoi în formă negativă. Pesimiștii au puterea de a afecta negativ nu numai viziunea ta, ci și cultura sau chiar reputația ta.

De asemenea, specialistul afirmă că succesul nostru în viață constă în a ne alege foarte bine anturajul, în a decide de cine să ne lăsăm influențați sau nu și în a încerca să evităm factorii perturbatori care ne pot destabiliza de la drumul nostru asumat.

Cele trei tipuri de personalități care ne țin departe de la obiectivele noastre

1. Tipul negativ

“Acest tip de persoană pare să aibă o problemă pentru fiecare soluție și iubește să scurgă entuziasmul din orice idee nouă. Mantra lui este: "Acesta este modul în care a fost întotdeauna făcut". Când se deschide o fereastră spre oportunitate, el te va trage la umbră. Îți va împiedica energia și îți va încetini ritmul. Nu îți va oferi energie dacă te vei înconjura de acest tip de persoană. Nu te poți aștepta să ai o viață pozitivă dacă te înconjori cu oameni negativi”, declară profesorul de yoga Dana Tupa.





PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

2. Tipul critic

“Criticii sunt cunoscuți pentru că au de găsit tot timpul ceva deranjant de spus despre toată lumea și sunt deosebit de faimoși pentru tranzacționarea informațiilor confidentiale sau negative despre ceilalți. Criticii folosesc bârfele pentru a le lega și pentru a controla miniaturi. Nu lăsați niciodată pe nimeni care nu a făcut nimic să vă spună cum să faceți ceva”, declară profesorul de yoga Dana Țupa, directorul PURNA Yoga Academy.

3. Tipul victimă

“Niciodată nu este capabil să accepte responsabilitatea personală, viața pare nedreaptă față de victime. Puntea este întotdeauna stivuită împotriva victimelor și nu au decât ghinion. Îi veți recunoaște prin scuzele lor de semnătură”, menționează Dana Țupa.

Sfaturile profesorului de yoga Dana Țupa

“Înconjurați-vă cu oameni care visează mai mult decât voi. Îmbunătățiți cu pasiune totul în calea dumneavoastră, de la procese și produse, la colegi, prieteni, angajați. Ei cred că orice este posibil și ei vor crede în tine. Cea mai importantă atitudine de urmărit, desigur, este a noastră. Nu putem schimba întotdeauna oamenii sau circumstanțele din viața noastră, dar putem schimba întotdeauna răspunsul nostru. Excelența nu este o abilitate; este o atitudine, iar gândirea pozitivă generează obiceiuri curajoase. Ori de câte ori aveți ocazia, deveniți încurajator și motivați pentru ceilalți. Nu aspirați niciodată să fiți cel mai bun din echipă. Aspirați să fiți cel mai bun, pentru echipă”, conchide profesorul internațional de yoga Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

Dana Țupa este Expert Yoga Teacher din România acreditat la Yoga Alliance International USA cu cea mai înalta calificare, E-RYT500. Este și Fondatorul PURNA Yoga Academy, prima școală de yoga din România acreditată la același for internațional, școală care a scos, în 2014, primii instructori yoga din România, acreditați internațional. A participat la multiple cursuri yoga pe diferite ramuri (Hatha, Kriya, Kundalini, Pranayama, Yantra, Laya, Nidra Yoga), alături de profesori și maeștri din România și din străinătate (Thailanda,





PURNA YOGA ACADEMY

*Prima școală de yoga din România,
acreditată la Yoga Alliance International USA*

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

Elveția, Italia, UK, India, Turcia). Este master NLP, a studiat Strategic Interventions, cu Tony Robbins și Chloe Madanes. A urmat cursuri de Vipassana în Chiang Mai, Thailanda, participând și la seminarii cu Dalai Lama în Elveția și India. A susținut cursuri de yoga și seminarii, atât în România, cât și în Thailanda, cel mai de succes dintre ele, considerându-l a fi, Yoga Scopului, un mix de tehnici yoga foarte puternice, NLP, meditație și vizualizare.

Persoană de contact

Dana Țupa

*Primul Expert Yoga Teacher din România
acreditat de Yoga Alliance International USA
cu cea mai înalta calificare, E-RYT500*

Fondatorul PURNA Yoga Academy

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508

