



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

19.09.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

4 sfaturi pentru organizarea eficientă a timpului De ce credem că timpul trece mai repede?

Adeseori ne plângem că timpul nostru este limitat, că nu mai avem timp de familie, să ne bucurăm de viață, nu mai avem timp să facem sport, să mâncăm și chiar să dormim.

În opinia cunoscutului profesor român de yoga [Dana Tupa](#), nu timpul este principalul vinovat pentru neajunsurile noastre, ci felul în care reușim să îl gestionăm. “S-a creat un mit greșit referitor la timp, unele teorii, mai mult sau mai puțin demonstrate științific, care spun că timpul s-a scurtat, că trăim de fapt 16 ore într-o zi și nu 24 de ore. În realitate, timpul este un indicator relativ, care se mișcă în funcție de viteza noastră. Sunt tot mai mulți oameni care compară trecerea timpului de acum 20 de ani cu timpul din prezent și găsesc multe discrepanțe, însă adevărul este că în prezent ne trăim viața într-un ritm mult mai alert și ne supraîncărcăm cu sarcini. Din această cauză, tot mai mulți oameni experimentează depresia și anxietatea, iar acestea sunt principalele cauze pentru care uităm pur și simplu de noi. Atât timp cât nu suntem conștienți de noi, timpul va trece aproape fără să-l simțim. Noi dăm viteză timpului sau îl încetinim, nu timpul accelerează sau decelerează independent de acțiunile noastre”, explică profesorul internațional de yoga Dana Tupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

În același timp, specialistul consideră că există 4 strategii foarte eficiente prin care putem “dresa” timpul nostru, astfel încât să ne putem bucura și de momentele frumoase din viață.

1. **“Mâncă-ți broasca!”** Tendința obișnuită de a amâna sau mai degrabă, de a lăsa la urmă cele mai grele sau neplăcute sarcini, creează întotdeauna stresuri la nivel mental, avem senzația că timpul se scurtează, presiunile diverse tind să se acumuleze, iar atunci când apare termenul final de predare a proiectelor sau îndeplinirea sarcinilor, suntem sub un adevărat stres, lipsiți cel mai adesea de energie și ineficienți. “Conceptul de *a-ți mânca broasca*, metaforic vorbind evident, presupune





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

să începi exact și fix cu ceea ce nu îți place, oricât de greu ar fi, mai ales dacă nu ai cum să scapi de acea sarcină. Împlinirea aceluia obiectiv prioritar va crea senzația de dilatare a timpului, iar efectele la nivel mental-emoțional, vor fi întotdeauna bune, generând o buclă de feedback pozitiv, măbind încrederea în sine, voința și anduranța la stres. Atunci când lăsăm sarcinile nerezolvate, un volum tot mai mare de muncă ne va acapara timpul liber. Dacă nu reușim să ne prioritizăm sarcinile și să le rezolvăm imediat, fără să ne gândim că le putem face și mâine, atunci ne va rămâne suficient timp și pentru familie, plimbări sau o cină romantică pe malul mării. Ca să ne mobilizăm și să rezolvăm o sarcină imediat, ne putem imagina ce am putea rata după aceea, dacă nu ne finalizăm la timp treaba”, declară profesorul de yoga Dana Țupa.

- 2. Învață să împarți sarcinile cu alții!** Cu toate că ni se servesc mereu maxime conform cărora oamenii au resurse nelimitate, adevărul este că un om nu poate ține pe umeri “greutățile universului”. „Trebuie să învățăm că nu trebuie noi să rezolvăm singuri probleme, ci putem să ne împărțim sarcinile cu alți colegi sau angajați. Munca în echipa, prin împărțirea sarcinilor, ne va scuti de o viață fără timp liber. Când ni se cere agresiv să facem un lucru important, putem răspunde că facem cu mare drag acest serviciu împreună. Astfel vom stabili încă de la început relațiile de putere, iar persoana respectivă va simți că ținem foarte mult la timpul nostru”, explică profesorul de yoga Dana Țupa.
- 3. Alocă-ți fiecare weekend pentru tine și familie!** „Acum două decenii, oamenii erau mai fericiți deoarece se bucurau din plin de timpul liber. Weekend-urile erau exclusiv ale lor și își planificau programul astfel încât să uite de probleme și să-și reechilibreze emoțiile. Prin această metodă, depresiile erau evitate, iar stările de anxietate nu aveau timp să se instaleze. În ziua de azi, oamenii lucrează și în weekend-uri, crezând că în aceste două zile vor rezolva ce nu au reușit în cele 5 zile lucrătoare. Adevărul este că, în timp, din cauza stresului acumulat, randamentul va scădea considerabil, iar zilele de sâmbătă și duminică lucrate nu vor aduce niciun beneficiu nici la locul de muncă, dar nici în viața personală”, spune profesorul de yoga Dana Țupa.
- 4. Practică yoga sau meditația și trăiește momentul de ACUM!** ”De-a lungul secolelor, înțelepții au vorbit adeseori despre importanța de a trăi în momentul prezent, întrucât omul este obișnuit să se raporteze fie la experiențele trecute, fie să proiecteze în viitor, uitând de sine și de schimbările pe care le poate face în prezent, în viața sa. Buddha spunea: “Dacă vrei să știi cum ți-a fost trecutul, uită-te în prezent! Iar dacă vrei să știi cum îți va fi viitorul, atunci uită-te în prezent!” Atât yoga, cât și meditația, prezintă tehnici de la simplu la complex, pentru a reuși să te conectezi mai bine cu tine. Orice proiecție în trecut sau viitor, aduce cu sine energia respectivă,





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

cumulată cu emoțiile asociate. Și cum trecutul nu îl mai putem schimba, devine inutil să ne focalizăm asupra lui, la fel cum, viitorul este modelabil și prin urmare, incert. Practic, singurul pe care putem acționa este chiar momentul prezent, pe care îl putem savura, trăi, experimenta pe deplin, prin observare, mișcare, simțire, într-un timp dedicat special nouă înșine”, conchide profesorul internațional de yoga Dana Țupa, fondatorul PURNA Yoga Academy – 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, 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

