



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

08.08.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Profesorul de yoga Dana Țupa: “Creierul uman nu este programat să ne aducă fericirea, ci supraviețuirea. Pentru a trăi starea de mulțumire și fericire, este necesar să îl educăm!”

8 sfaturi pentru a ne combate slăbiciunile

Momentele de îndoială, insuccesele, piedicile, reușitele sau creșterea personală ... toate fac parte din recuzita pe care viața ne-o așterne la picioare zi de zi, și care alcătuiesc scena unde suntem actorul principal, încă din ziua în care ne naștem.

În opinia cunoscutului profesor român de yoga, Dana Țupa, prezența acestor scenarii pozitive sau negative are un scop clar, și anume setea noastră puternică de a învăța, de a crește și de a ne autodepăși în mod constant pe parcursul vieții.

„Așa ne naștem și suntem proiectați de la natură, să dorim succesul, doar că, în copilărie acest progres este mult mai rapid, scăzând însă odată cu vârsta. Copiii nu se lasă păgubași cu una cu două și încearcă până reușesc; se spune că dacă dorința de a reuși a copilului nu ar fi atât de puternică, am avea o planetă de oameni mergând de-a bușilea... Așa că, ori de câte ori, ca adulți ne simțim slabi, să ne amintim de lucruri care ne fac puternici și să reînvățăm să credem în puterile personale, în oamenii care cred în noi, mai ales atunci când îndoiala începe să-și țeară firele în mintea sau sufletul nostru”, declară profesorul de yoga, [Dana Țupa](#), fondatorul [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA.

Totodată, specialistul este de părere că insuccesul nu trebuie să ne sperie, ci din contră. Este dovedit științific că insuccesul nu provoacă o stare de imobilizare, ci ambiționează tot mai mult, deoarece oamenii sunt ființe foarte orgolioase, care nu acceptă să piardă. Thomas Edison a reușit să creeze becul, după mai bine de o mie de încercări eșuate; cel mai probabil, nici nu ne-am putea imagina lumea în care trăim, fără invenția lui.

Sfaturile profesorului de yoga Dana Țupa pentru a ne învinge slăbiciunile

1. **Ține minte succesele trecute și nu le diminua importanța!** “Amintește-ți constant felul în care ai acționat atunci, motivația, felul cum ai gândit, cine a crezut în tine, cum te-ai poziționat tu față de ideea reușitei. Repetă acea scenă, fă-o să devină automatism în viața ta!”, consideră profesorul de yoga.
2. **Setează-ți obiective în permanență și urmează-le!** “Fie că sunt pe termen lung sau scurt, important este să crești continuu și să nu stagnezi. Totul în natură este legat de evoluție, orice stagnare ducând către degradare și moarte. Odată cu vârsta, oamenii





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

obișnuiesc să spună că sunt prea bătrâni sau că e prea târziu pentru x sau y, lucruri pe care de fapt și le doresc cu ardoare, dar își impun mai mult sau mai puțin conștient, bariere mentale greu de trecut. Să ne amintim că există oameni care la aproape 100 de ani termină maratoane, așadar teoretic, nu există bariere fizice, ci doar mentale”, explică Dana Țupa.

- 3. Nu contează mărimea obiectivelor, dar începe cu ceva!** “Obiectivele mici sunt mai ușor realizabile, însă odată atinse, ne întăresc puterea voinței. Mai degrabă putem începe cu obiective mici și apoi putem continua cu cele de anvergură, căci cele din urmă necesită mai multă energie, efort și timp. Paul Clement Jagot, în cartea sa, “Puterea voinței”, descrie un procedeu extrem de simplu pentru întărirea acesteia: să facem un gest anume zilnic, la aceeași oră, timp de 6 luni, chiar dacă este vorba, de exemplu, de simpla deschidere a unui geam de 3 ori. Rezultatele acestui gest sau acțiune repetitivă, va aduce niște transformări incredibile în viața noastră”, este de părere profesorul Dana Țupa.
- 4. Nu te compara cu ceilalți într-un sens negativ, căci nimeni nu este asemeni altuia. Suntem unici!** “Desigur, te pot atrage magnetic aptitudinile altei persoane sau felul în care acționează, vorbește sau simte, dar nu uita că și tu poți învăța abilități noi. Cu siguranță însă, poți să simți inspirație sau să înveți de la ei ceea ce îți place. Nu uita însă că în multe domenii, cel mai probabil, ai abilități mult mai bune decât cea persoană pe care o admiri. Și da, admirația, este una dintre tehnicile cele mai simple prin care poți asimila sau poți da „copy-paste” în viața ta, calităților care te atrag magnetic la altcineva”, spune Dana Țupa.
- 5. Nu te teme și nu te îngrijora de ceea ce cred alții despre tine!** “În primul rând, aproape toți avem tendința de a exagera atunci când credem că alți oameni se gândesc prea mult la noi, când de fapt sunt prea ocupați cu viața lor... Ei înșiși au obiectivele, visurile, neîmplinirile sau reușitele lor. Și poate da, au o părere despre noi, iar dacă aceasta nu ne onorează, atunci, cel mai probabil poate ar trebui să învățăm ceva. Poate o lecție spre creștere!? Sau poate de fapt nu contează, căci trebuie ca viața noastră să fie o reflectare a propriilor valori. Avem dreptul de a greși în viața noastră, tocmai pentru că este a noastră și ne asumăm greșelile. Important este să-ți trăiești visul sau, după cum spun adeseori: nu lăsa viața să te trăiască, ci trăiește-ți viața!”, ne sfătuiește profesorul de yoga Dana Țupa.
- 6. Nu lăsa vocea interioară care-ți spune că “nu poți”, „nu îți va ieși” să te cuprindă mai mult de o secundă!** “Mai degrabă pune-ți întrebarea: dacă aș avea abilitatea respectivă, cum aș face acel lucru pe care mi-l doresc? Poziționează-te pe o treaptă superioară și nu uita că întrebările calitative aduc răspunsurile calitative, în timp ce afirmațiile devin parte din personalitatea noastră și ne blochează să primim răspunsuri bune. Creierul uman nu este proiectat să ne aducă fericirea, ci supraviețuirea; cu alte cuvinte, trebuie să îl educăm în așa fel încât să simțim bucurie în viața noastră, zi de zi; o educație care începe din copilărie și se termină cu ultima zi din viața noastră”, explică specialistul.
- 7. Depășește-ți temerile!** “Este inutil să crezi că persoanele pe care le admiri cel mai mult sau care devin adevărate modele pentru tine, nu se tem de nimic! Cu toții avem





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

temerile noastre, în diferite arii de viață, în diferite momente, dar cu certitudine ele există. Teama poate acționa ca un catalizator ce ne motivează să ne autodepășim, să găsim informații, soluții și evident să acționăm. Depășirea, sau mai degrabă, lărgirea cercului de confort, este încă o dată parte din fenomenul de creștere personală atât de necesar”, declară profesorul de yoga.

- Fă tot posibilul să te afli în permanență într-o companie bună, căci cine se aseamănă se adună!** “Dacă încă nu ești ceea ce îți dorești, atunci fă tot posibilul să te înconjori de oamenii care deja sunt așa cum vrei să devii. Se spune că suntem media celor 5 persoane cu care ne petrecem cel mai mult timp din viața noastră. Fă un calcul simplu și evaluează dacă te afli în compania potrivită, iar în caz că nu, schimbă ceva în acea direcție. Un secret important este acela de a te plasa într-o companie superioară, pe care o poți atrage în viața ta, făcând ceva important pentru acea sau acele persoane. Să nu uităm că putem aduce plus valoare persoanelor din jur, prin ceea ce suntem sau facem. Orice relație este un joc de plus valoare și atunci când acesta încetează, fie că ne dorim sau nu, relația respectivă se rupe”, conchide profesorul internațional de yoga [Dana Tupa](#), fondatorul [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA.

Dana Tupa este Expert Yoga Teacher, acreditat de Yoga Alliance International USA cu cea mai înaltă 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, este certificată ca Strategic Interventions, cu Tony Robbins și Chloe Madanes, la Robbins-Madanse Institute. 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 Tupa

Primul Expert Yoga Teacher din România

acreditat de Yoga Alliance International USA

cu cea mai înaltă calificare, E-RYT500

Fondatorul PURNA Yoga Academy

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasețe

Director General

Plus Communication

0725.465.508



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu