



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

17.08.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum transformăm invidia în admirație?

Invidia este, probabil, una dintre cele mai grele boli spirituale și se manifestă atunci când situația bună sau calitățile altei persoane trezesc în noi sentimente de părere de rău sau de ciudă. De altfel, invidia reprezintă și principala emoție care blochează relațiile sociale și ne împiedică să ne dezvoltăm personal sau profesional.

Profesorul de yoga acreditat internațional Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA, consideră că acest sentiment este cultivat încă din copilărie în mintea noastră subconștientă, mai târziu acesta devenind un automatism pe care, în aparență, nu îl putem controla, dar care poate fi transformat în admirație, urmând trei pași simpli:

- 1. Petrece mai mult timp cu persoana pe care o invidiezi (dar pe care, de fapt, o admiri mai mult sau mai puțin în secret pentru anumite calități pe care și tu ți-ai dori să le ai)!** Sentimentele negative apar adesea atunci când nu cunoaștem suficient nu doar reușitele, ci și problemele persoanelor cu care avem tendința să ne comparăm. Atunci când vom ajunge să cunoaștem mai bine acea persoană, ne vom identifica mai ușor inclusiv cu greutățile prin care a trecut și trece, iar sentimentul de invidie se va transforma sau, mai bine spus, se va transmuta alchimic, fără să ne dăm seama. În cele mai multe situații, vom remarca faptul că acea persoană, care reprezintă un model pentru noi în anumite privințe, chiar este dispusă să ne învețe și să împărtășească cu noi ceea ce dorim să asimilăm, devenindu-i sui generis ucenici, crede specialistul.
- 2. Fă-i complimente sincere!** Un compliment făcut din inimă este credibil, în timp ce unul făcut din vârful buzelor este fals și perceput ca atare de către persoana căreia i-l adresezi, întrucât există un simț aparte, care ne face să sesizăm atunci când cineva este sincer sau nu în ceea ce ne spune. "Atunci când complimentezi sincer pe cineva, starea de bine generată are un dublu sens: către persoana care îl primește și către cel care face acel compliment. Spunând cuvinte din suflet, sincer, invariabil cel din fața ta se simte bine și te gratulează măcar cu un zâmbet, emanând la rândul său energie pozitivă către tine. Să nu uităm orice oferim, primim înapoi. Atunci când invidiem pe cineva, în realitate ne displace mai mult sau mai puțin pentru că nu am reușit să obținem și noi





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

aceleași lucruri. În esență, totul are legătură cu noi și ar fi necinstit să dăm vina pe altcineva pentru insuccesele noastre. Nu este nevoie să facem complimente gratuite sau inutile, ci pur și simplu să îi spunem cinstit că admirăm acele calități care, în fapt, ne fascinează și pe care, la rândul nostru, ni le-am dori asimilate”, declară profesorul internațional de yoga Dana Țupa.

3. **Bucură-te de ceea ce viața ți-a oferit până acum!** Invidia se aplică doar pe o scară superioară a nevoilor noastre, nicidecum nu putem să fim invidioși pe cei despre care credem că au mai puțin decât noi. Atunci când ne vom îndrepta atenția și către persoanele care au nevoie de ajutorul nostru, vom ajunge să fim recunoscători pentru ceea ce viața ne-a oferit până acum. “În timp ce invidia blochează pur și simplu atragerea binelui și frumosului în viața personală, îmbolnăvind organele interne și secătându-ne energetic, recunoștința este unul dintre cele mai valoroase daruri cu care ne-a înzestrat natura umană. Prin practicarea acesteia se poate trezi starea interioară de bucurie, mulțumire, deschizând porțile către mai mult și mai bine în viața fiecăruia. Nu este nevoie de lucruri majore pentru a practica recunoștința; faptul că azi ai reușit să te trezești dimineața și poți merge, mânca sau pentru că te poți bucura de Soare, reprezintă motive de recunoștință”, conchide Dana Țupa, profesor de yoga acreditat internațional și fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA (cel mai cunoscut for internațional în domeniu).

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

