



## 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](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

27.02.2018

### COMUNICAT DE PRESĂ

## Profesoara de yoga Dana Țupa: **Putem avea falsa impresie că alții sunt mai fericiți ca noi?**

**Multitudinea de fotografii “happy” pe care le vedem pe rețelele de socializare, ar putea crea percepția că alții sunt mai fericiți decât noi. Problema și mai mare este că fiecare dintre noi ar putea să creadă același lucru despre celălalt, când de fapt și în realitate, lucrurile să nu stea chiar așa.**

În opinia profesoarei de yoga Dana Țupa, acest paradox se întâmplă deoarece oamenii își construiesc așa-zise standarde ale fericirii și își compară în mod involuntar, de multe ori, fericirea lor cu a celor din jur. Adeoseori, putem ajunge să credem că alții sunt mai fericiți decât noi pentru că au ceea ce noi nu avem, fie că este vorba de copii, căsnicii, că sunt angajați sau liber profesioniști, comparativ cu noi, că ne-am născut în România și nu într-o țară cu standarde mai înalte de civilizație, etc.

“Atunci când încercăm să dăm o formă materială iubirii și să o plasăm pe o scară de valori, nu mai putem vorbi de fericire, ci de standarde. Standardele nu ne oferă niciodată fericire, ci ne aduc mai multe dorințe și nevoi. Vom deveni dependenți de standarde, iar cu cât vom căuta pseudo-fericirea prin satisfacerea nevoilor cotidiene, cu atât mai mult creăm premisele de a ne afunda în nefericire. Marii maeștri ai Planetei, începând de la Iisus, Mahomed sau Buddha, au înțeles secretul fericirii, iar acela este independent de nevoile lumești. Marii maeștri spirituali au înțeles că fericirea este o stare de beatitudine, pe care ne-o putem induce prin cultivarea recunoștinței și a liniștii din viața noastră, a unei practici spirituale constante și a dorinței constante de a evolua pe plan personal, nu doar profesional”, explică Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.





## 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](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

**Cum putem cultiva fericirea? Două exerciții simple, care ne pot îmbunătăți radical viața, în scurt timp.**

1. **Exercițiul recunoștinței.** Practicat zilnic de milioane de oameni de pe planetă, exercițiul recunoștinței este perfect pentru a-ți începe ziua, aducând la suprafața conștientului, DE CE-urile pentru care simțim sau am putea simți din ce în ce mai multă mulțumire în viața noastră.

“Mintea obișnuită se gândește mereu la ceea ce crede că îi lipsește pentru a fi fericiți, însă sufletul nostru nu are nevoie, el este însuși fericirea. Din cauză că ne axăm atenția mult prea mult pe rațiune și mai puțin pe sentimente pure, nu ne putem auzi inima atunci când ne spune că este fericită așa cum este și că aceea este starea ei naturală. Ca să nu uităm niciodată darurile minunate cu care am fost înzestrați, putem face o listă a lucrurilor pentru care suntem recunoscători, iar percepția noastră falsă se va fi schimbat într-o clipită. Sunt milioane de lucruri pentru care am putea fi recunoscători zilnic: pentru că putem merge, vorbi, auzi, vedea, pentru că avem o familie care ne iubește, pentru că avem un cămin, un loc de muncă, pentru că afacerea noastră merge mai bine ca anul trecut, pentru că avem prieteni, pentru oamenii pe care îi putem ajuta zi de zi, pentru sănătatea noastră și a copiilor noștri, sau pentru că viața ne forțează să învățăm lucruri noi, în procesul autodepășirii și evoluției etc.”, explică profesoara de yoga Dana Țupa.

2. **Lista cu lucrurile fericite.** În fiecare seară, profesoara de yoga ne recomandă să identificăm cel puțin un lucru care ne-a adus fericirea în ziua tocmai încheiată. Cel mai dificil va fi atunci când încheiem o zi grea, dar chiar și atunci va fi necesar să găsim cel puțin un motiv sau situație, care ne-a adus măcar mulțumire profundă, dacă nu fericire. Acest exercițiu este diferit de cel al recunoștinței, care ne face conștienți de cele ce avem deja și se focalizează pe capacitatea noastră de a găsi resurse optime chiar și în situații dificile de viață, de a cultiva constant o stare de mulțumire și de bine interior.

“Cele două exerciții sunt absolut simple și extrem de eficiente. Practic, dacă nu avem la dispoziție sau nu dorim să alocăm timp meditației, putem face toate acestea în timp ce ne





## 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](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

Îmbrăcăm să mergem la serviciu, ne facem duș, sau pur și simplu, atunci când ne pregătim cina”, conchide profesoara de yoga Dana Țupa.

*Dana Țupa este Expert Yoga Teacher acreditat la 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, 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 înaltă calificare, E-RYT500

Fondatorul PURNA Yoga Academy

Telefon: 0727.563.529

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

