

ETICHETE, AMBALAJE, MĂȘTI ȘI COMENTARII

DR. MIRUNA LOVINESCU

PSIHOTERAPEUT INTEGRATIV

Cabinet individual de psihologie
Miruna Lovinescu



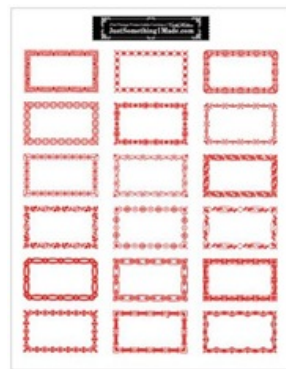
De la minte la inimă, cu înțelegere!



De la minte la inimă, cu înțelegere!

DESPRE CE (NU) ESTE VORBA

- Etichete de preț
- Ambalaje de produse
- Măști din material țesut





De la minte la inimă, cu înțelegere!

DESPRE CE ESTE VORBA

- Etichetele pe care le punem când întâlnim o persoană

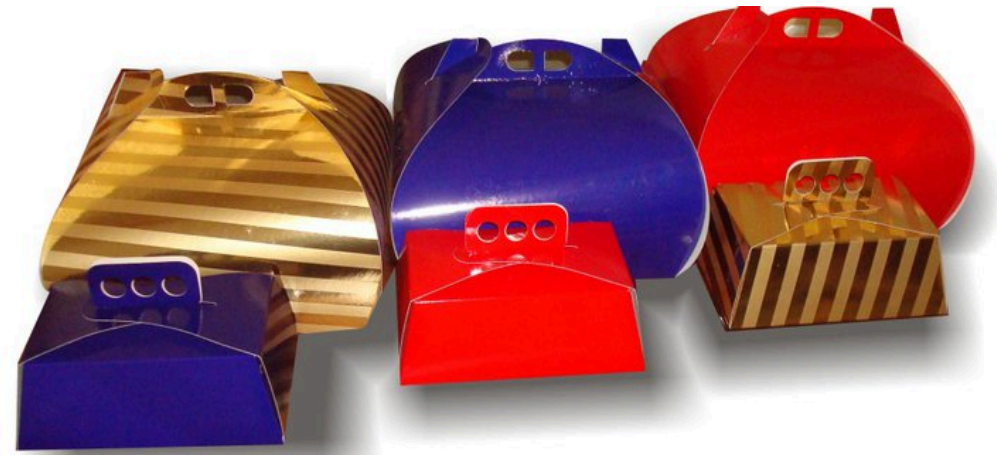
- Pacient
- Reprezentant de vânzări/medical
- Lector la o conferință
- Alți participanți la un eveniment





DESPRE CE ESTE VORBA

- Ambalajele în care ne împachetăm mesajele
 - Drăguțe
 - Nervoase
 - Iritate
 - Lipsite de răbdare
 - Prietenoase





DESPRE CE ESTE VORBA

- Măștile pe care le purtăm în interacțiunile cu cei din jur
 - Părinte
 - Salvator
 - Victimă
 - Agresor
 - Copil





DESPRE CE ESTE VORBA

- Comentariile pe care le avem legat de o situație/context/persoană/grup
 - Nu este/face bine
 - Nu știe
 - Nu are dreptul/nu este drept
 - Mă jignește

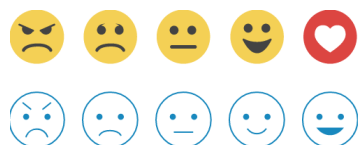




DESPRE CE ESTE VORBA

- Etichete: pe care le punem când întâlnim o persoană
 - În primele 10-15 sec în funcție de experiențe
 - asemănări
 - emoții

INCONȘTIENT





DESPRE CE ESTE VORBA

- Ambalaje: prima percepție

uite cum se vede de la mine

eu așa aș proceda



fă așa

greșești

nu e bine cum faci

nu știi / nu poți / nu ești pregătit





De la minte la inimă, cu înțelegere!

DESPRE CE ESTE VORBA

- Ambalaje: prima percepție
- Relații între oameni – să primesc/resping idei
- Scop în viață
 - să câștigi/să piardă, să arăți că ești mai bun/alții sunt mai răi
 - să fii bun, să susții, să ajuți, să creștem





De la minte la inimă, cu înțelegere!

DESPRE CE ESTE VORBA

Măști conștiente
cum vrem să fim văzuți
puternic – negativ vs alții

*jignire

*comentariu agresiv

*mojicie

*mitocănie

Măști inconștiente
dorința de a fi altfel
credința că nu sunt suficient



Măști = oboseală, frustrare, neputință



De la minte la inimă, cu înțelegere!

DESPRE CE ESTE VORBA

Comentarii

Negative*

- Iau personal
- Îl judec pe celălalt
- Mă apăr/justific
- Atac/agresivitate

Pozitive

- Opinie
- Fără a judeca
- Fără să mă apăr
- Fără să atac





De la minte la inimă, cu înțelegere!

DESPRE CE ESTE VORBA

- Echilibru = puține etichete/puține prejudecăți
 - = felul în care transmitem - a răni vs a ghida
 - = autenticitate - binele meu vs binele nostru
 - = acceptare diferențe

