

# Leapșa cu încrederea

---

Dr. Miruna Lovinescu

Psihoterapeut integrativ



# Cum se joacă leapșa

Unul dintre jucători trebuie să îi alerge pe ceilalți.

Când atinge un alt jucător cel din urmă devine cel care aleargă după jucători pentru a-i atinge.

Adică, dacă te-a atins, o să alergi ca bezmeticul...

Să nu-i lăsăm să ne atingă...putem avea încredere?



# 0-1 an

În această perioadă a vieții învățăm încrederea  
sau neîncrederea

Dacă părinții ne susțin și sunt alături de noi = încredere

Dacă părinții nu știu/nu fac/nu cred că e important = neîncredere

# Neîncrederea în cel de lângă mine

---

- De ce să am eu încredere în el?
- Dacă o să-mi înșele încrederea?
- Dacă o să profite?
- Dacă îmi vrea răul?
- Dacă e nu suficient de bun?

Cabinet individual de psihologie  
Miruna Lovinescu



*De la minte la inimă, cu înțelegere!*

# Medic – farmacist - pacient

---

Cabinet:            Medicul nu este la curent cu ce are farmacia  
Pacientul vrea doar ce știe el că îi face bine

Farmacie:            Farmacistul schimbă rețeta  
Pacientul are cereri nerealiste

Cine are dreptate?

Cabinet individual de psihologie  
Miruna Lovinescu



*De la minte la inimă, cu înțelegere!*

# Încredere vs ego

---

- Eu – celălalt = competiție, dreptate, câștig
- Eu – tu = alianță, suport, echipă



Cabinet individual de psihologie  
Miruna Lovinescu



*De la minte la inimă, cu înțelegere!*

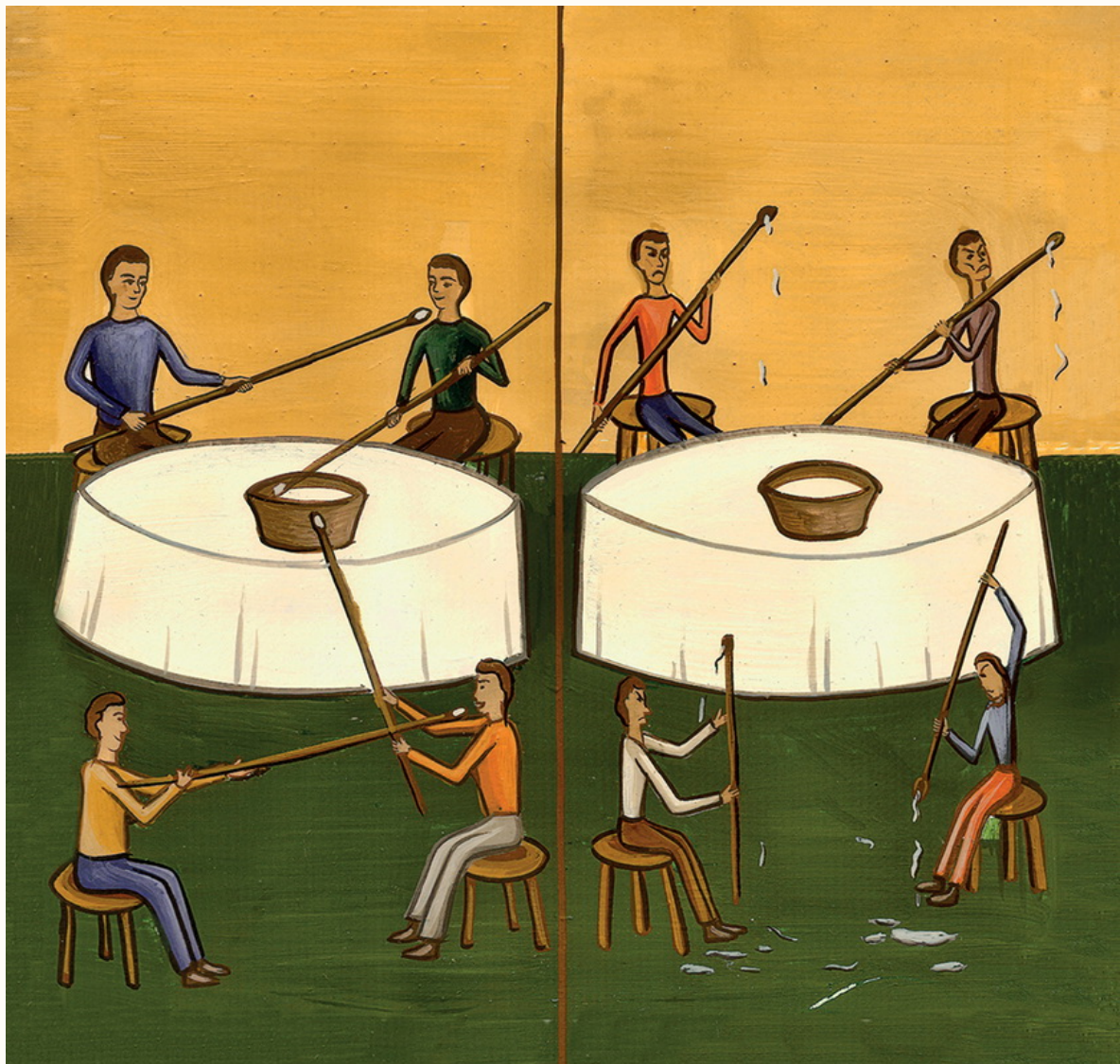


# Dacă am avea mai multă încredere?

---

Medicul și farmacistul ar face echipă  
ar comunica  
s-ar consulta

*'If **I** become **We**, **I**llness become **W**ellness'*  
(Shannon L Alder)



# Cine are de câștigat?

---

- Pacientul – vede echipă, câștigă încredere
- Medicul – are pacienți mulțumiți
- Farmacistul – are pacienți, construiește încredere

Cabinet individual de psihologie  
Miruna Lovinescu



*De la minte la inimă, cu înțelegere!*