GESTUAL
CU DR. CRISTIAN ANDREI



11 gânduri care te pun pe pauză

Un ghid de reflecție relațională
semnat Dr. Cristian Andrei

Unele cuvinte nu explică. Ele clarifică.
Nu sunt formule, ci gânduri aruncate în fața sufletului, uneori incomode,
alteori revelatoare.

Acest eBook adună 11 idei exprimate public de Dr. Cristian Andrei: neuropsihiatru, psihoterapeut, formator de atitudini și specialist în dinamica relațiilor.
Sunt enunțuri simple, dar apăsate,
care nu cer să fie crezute, ci simțite.

Așază-te. Citește.
Nu toate îți vor da răspunsuri,
dar fiecare îți va ridica
un semn de întrebare valoros.

1. „Mi-am găsit jumătatea!”, cea mai tragică expresie românească.
O relație sănătoasă începe atunci când te simți complet. Relația se construiește între oameni întregi, nu între jumătăți.

2. „Teoria așteptărilor naște nevoile false în cuplu.”
Așteptările împărtășite creează direcții comune și cresc șansele de armonie relațională.

3. „Hrănește cuplul, nu doar familia.”
Dacă relația voastră se usucă, nici familia nu mai are rădăcini. Ce faci săptămâna asta doar pentru voi doi, nu pentru toți ceilalți?

4. „Diferențele îi aduc împreună, nu asemănările.
Acolo unde există contrast, se nasc: curiozitatea, atracția și dezvoltarea reciprocă. Cuplul evoluează prin polaritate.

5. „Om potrivit, timp nepotrivit; e posibil, dar rar.”
Compatibilitatea fără sincronizare e ca muzica fără ritm: frumoasă, dar greu de ascultat.

6. „Dragostea nu se menține doar în dormitor.”
Intimitatea fizică e doar o parte, restul se construiește din gesturi și prezență.

7. „Când nu mai primește ce primea frumos, femeia se supără.”
Continuitatea în afecțiune e mai valoroasă decât intensitatea ocazională.

8. „Nu mă pot purta urât cu o femeie, niciodată.”
Respectul față de femeie exprimă maturitate și inteligență relațională. Comportamentul elegant este alegerea conștientă.

9. „Ce este regretabil în viață? Să te minți pe tine.”
Autenticitatea în cuplu începe cu sinceritatea față de sine.

10. „Femeile spun că vor fapte, dar reacționează la vorbe. La vrăjeală.”
Emoția se activează prin limbaj, chiar și atunci când rațiunea îl contrazice.

11. „Inițiere prin apropiere” - programul care te învață să iubești

Apropierea e o artă, nu un accident.

Nu toate lucrurile se clarifică imediat. Unele au nevoie să fie citite, altele să fie trăite.
Iar câteva rămân suspendate, tocmai ca să ne țină în mișcare.

Această selecție nu vine să dea soluții. Ci să creeze spațiu pentru înțelesuri personale. Dacă ai citit până aici, înseamnă că ai simțit: cuvintele Dr. Cristian Andrei nu se aud. Ele rămân.

Cuvintele pot deschide drumuri. Dar doar experiența le face reale.



Taberele de Inițiere sunt locuri unde relațiile nu doar se discută, se trăiesc.

În fiecare an, Dr. Cristian Andrei creează patru spații de transformare:
– Autocunoaștere, ca să te placi înainte să fii plăcut.
– Cunoașterea celuilalt, ca să înțelegi fără să controlezi.
– Apropiere, ca să transformi gestul în emoție.
– Cuplul durabil, ca să rămâi acolo unde merită.

Dacă ai citit până aici, poate e timpul să te vezi, nu doar să te gândești.
Pentru că unele relații nu încep cu o replică. Încep cu prezență.

Mulțumim că ești parte din Gestual, locul în care gândirea nu e grăbită, iar reflecția nu e negociabilă.

Revenim curând cu alte vibrații care nu se explică, ci se păstrează.

Dr. Cristian Andrei



gestual.ro