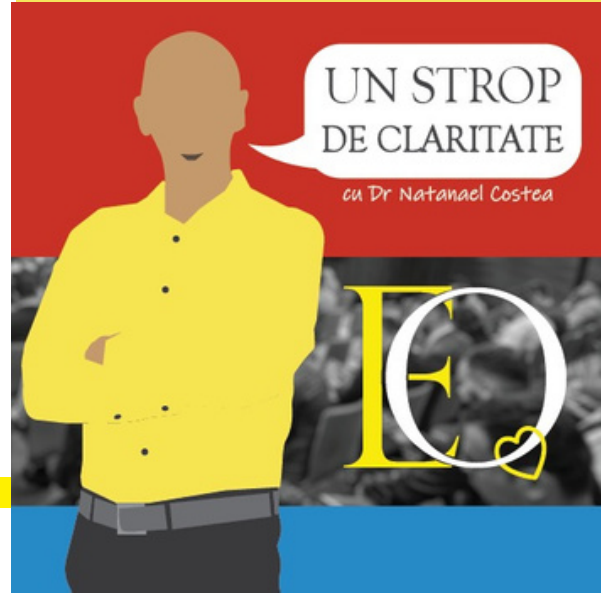


EP 003 EMOȚIILE, INDICATOARE NU GHID

SHOW NOTES



OBIECTIV

> Dezvoltarea unei înțelegeri despre emoțiile noastre ca indicatoare și nu ca ghid.

ÎNȚELEGEREA EMOȚIILR

- > Un **sentiment puternic** derivat dintr-o circumstanță.
- > Pentru a înțelege mai bine emoțiile e nevoie ca acestea să fie **numite**.

LISTA EMOȚIILOR (CONFORM TEORIEI LUI ROBERT PLUTCHICK):

- > **Frică** – senzație de teamă.
- > **Mânie** – senzație de furie (cuvinte dure, furie).
- > **Tristețe** – senzație de apăsare (întristare, durere, depresie).
- > **Bucurie** – senzație de fericire.
- > **Dezgust** – sentimentul că ceva este greșit sau urât.
- > **Surpriză** – senzația de nepregătire pentru ceva.
- > **Încredere** – emoție pozitivă în care admirația este puternică.
- > **Anticipare** – senzație pozitivă față de ceva ce se va întâmpla.

INDICATOARE, NU GHID

> Emoțiile **ți se raportează ție**, nu tu lor. Ele sunt **indicative**, nu imperative.

APLICAȚIE

- > Ce emoții ai trăit azi? Care a fost răspunsul tău față de ele?
- > Practică observarea emoțiilor trăite zilnic și situațiile care au declanșat acestea.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

