

EP 002

GRATITUDINEA, TEMELIA PE CARE SĂ CONSTRUIEȘTI

SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea unei înțelegeri despre gratitudine ca bază a Inteligenței Emoționale (EQ).

ÎNȚELEGEREA GRATITUDINII

> Abilitatea de a **conștientiza bunătatea** din viața ta.

> Abilitatea de a **observa lucrurile pozitive** dintr-o situație și să te simți recunoscător pentru ele.

BENEFICIILE ALE GRATITUDINII

1. **Bunăstare** - ne simțim mulțumiți cu ceea ce avem deja.
2. **Relații** - cand exprimăm recunoștința tindem să fim mai iertători și mai puțin narcisiști.
3. **Optimism** - oamenii mulțumitori au o viziune mai pozitivă asupra vieții.
4. **Fericire** - cu cât oamenii simt mai multă gratitudine, cu atât sunt mai fericiți.
5. **Autocontrol mai puternic** - o persoană mulțumită poate să-și exercite autocontrolul mult mai ușor decât o persoană nesatisfăcută.
6. **Sănătatea fizică și mintală mai bună** - aprecierea dă minți și organisme mai sănătoase.
7. **O viață personală general mai bună** - reduce nivelul stresului și anxietății.
8. **O viață socială general mai bună** - se creează un cerc social de bine.

APLICAȚIE

> Pentru ce ești mulțumitor și de ce? Găsește cel puțin cinci motive de recunoștință.

> Practică scrierea unui jurnal al gratitudinii în fiecare seară numărându-ți binecuvântările.

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

