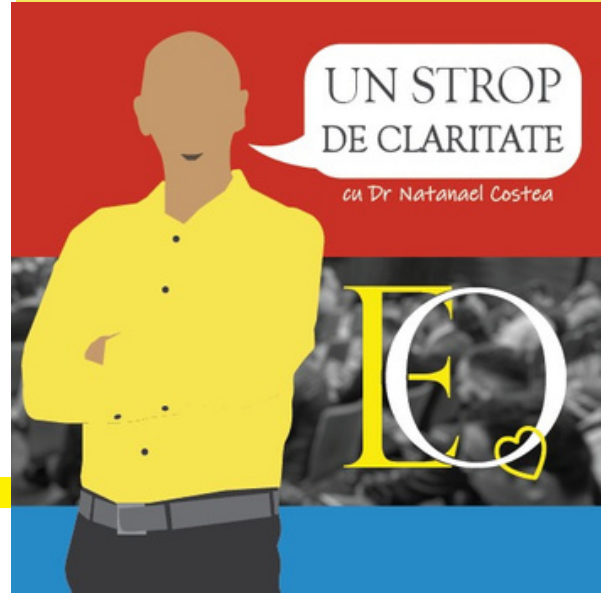


EP 012

DIFERENȚA DINTRE SENTIMENTE ȘI EMOȚII

SHOW NOTES



OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii diferenței dintre sentimente și emoții..

ÎNȚELEGEREA SENTIMENTELOR ȘI A EMOȚIILR

> Emoțiile provin din **experiențe**, iar sentimentele provin din **gânduri**. Majoritatea emoțiilor simțite zilnic nu sunt emoții, ci sunt sentimente. Și sentimentele sunt o stare mentalizată, ceva ce noi creăm bazat pe ceea ce ne focusăm, pe interpretarea gândurilor la care ne concentrăm.

Sentimentele noastre provin dintr-o construcție psihologică bazată pe ceea ce vedem, ce auzim, ce conversații avem sau ce experiențe avem - bazat însă pe modul cum noi le interpretăm pe acestea.

Emoțiile noastre provin din experiențe, și acestea sunt organice, în organism - sunt un răspuns natural de bucurie bruscă, o reacție firească de durere, fericire sau tristețe. Emoțiile sunt un răspuns natural la ceea ce noi trăim zilnic.

CONȘTIENTIZAREA SENTIMENTELOR NOASTRE ZILNICE

Sentimentul este un ecou al interpretării realității noastre. Este gândul pe care îl avem. Firul este astfel:

- > Gînd
- > Semnificație
- > Dispoziție
- > Temperament
- > Realitate Iluzorie

INGINERIE INVERSĂ

Decide la ce te gîndești și la semnificația care o dai gândurilor tale. În general, te gîndești la acel lucru pe care te focusezi. Pe ce te focusezi se extinde (se amplifică) iar ceea ce ignori încetează să mai existe. Tu ești în controlul sentimentelor tale, în controlul stării tale sentimentale. Calitatea nivelului tău de viață este determinată de calitatea gândurilor tale și de semnificația asociată cu aceste gânduri.

APLICAȚIE

> Scrie o listă cu gîndurile tale care au declanșat anumite sentimente astăzi. Scrie apoi și semnificația sau interpretarea pe care ai dat-o acestor sentimente și fă-ți un plan de inginerie inversă pentru viitor.

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

