

EP 014

AUTOREGLEMENTAREA



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii autoreglementării.

ÎNȚELEGEREA AUTOREGLEMENTĂRII

> Auto-reglementarea este **abilitatea de a păstra emoțiile sub control**, de a rezista comportamentelor impulsive care pot agrava situația și abilitatea de a-ți ridica moralul atunci când ești trist. Înseamnă a avea un set de răspunsuri flexibile, atât emoționale, cât și comportamentale față de provocările vieții. În termeni simpli, înseamnă că ești în măsură să ai un nivel de control asupra comportamentului tău și al vieții tale.

TIPURI DE AUTOREGLEMENTARE

- 1. Autoreglarea Comportamentală** - capacitatea de a acționa în concordanță cu cele mai profunde valori, pe termen lung.
- 2. Autoreglarea Emoțională** - capacitatea de ați gestiona emoțiile preluând controlului asupra direcției în care se îndreaptă și realinierea lor.

DIFERENȚA DINTRE AUTOCONTROL ȘI AUTOREGLEMENTARE

Auto-Control - capacitatea de a inhiba impulsuri puternice. Acesta este un comportament activ și intenționat în luarea deciziilor.

Autoreglarea - capacitatea de a reduce frecvența și intensitatea impulsurilor puternice prin gestionarea încărcării cu stres și a recuperării. Acest lucru poate deveni un proces subconștient automat.

DE CE AUTOREGLEMENTAREA ESTE IMPORTANTĂ PENTRU BUNĂSTARE

1. Îți oferă posibilitatea de a **aborda emoțiile** și a le ajusta pentru a urmări rezultatul dorit.
2. Îți **declanșează motivația** în efortul de a atinge obiectivele.
3. Îți **oferă concentrare** (focus) prin promovarea capacității de a-ți reglementa atenția.

APLICAȚIE

> Crează o listă de obiective de viață pe termen lung și pentru fiecare obiectiv identifică cel puțin trei blocuri emoționale care va trebui să le depășești pentru a-ți atinge fiecare obiectiv. Această conștientizare îți va oferi capacitatea de a gestiona aceste provocări atunci când le vei confrunta.

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

