

EP 017

AUTOCONTROL



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii autocontrolului.

ÎNȚELEGÂND AUTOCONTROLUL

> **Autocontrolul** este abilitatea de a gestiona emoțiile și impulsurile deranjante și de a rămâne eficient, chiar și în situații stresante. Oamenii care se autoreglează bine nu își permit să devină prea înfuriați sau prea geloși și nu iau decizii impulsive sau neglijente. Ei gândesc înainte de a acționa. Ei gestionează emoțiile destabilizatoare, rămân calmi și lucizi.

GESTIONAREA AUTOCONTROLULUI

1. **Fă un pas înapoi din dramaticul situației.** Totul este mult mai amplificat în epicentrul dramei. Ridică-te deasupra lui. Fă 10 pași înapoi și menține-te la distanță. Desprinde-te de eveniment și vizualizează imaginea de perspectivă.
2. **Fă din tehnologie prietenul tău.** Toți am trimis în grabă un e-mail sau am scris un comentariu pe social media pe care mai apoi l-am regretat. Învață să îți întârzi răspunsurile. Adaugă o setare de întârziere în e-mail, dacă este necesar. Ține pentru tine preț de câteva minute / ore scrierea unui comentariu, gestionând comportamentul în mediul online.
3. **Cunoaște-ți declanșatorii emoționali.** Întreabă-te: "De ce mă simt așa? Ce declanșează acest lucru?" Ar putea fi un eveniment din trecut sau o iritare pe care o ai. Tu ești cel mai bun prieten al tău, în asta.
4. **Exersează controlul asupra modului în care comunică.** Învață să te familiarizezi cu modelele de comunicare pe care le folosești în situațiile tensionate. Ridici involuntar vocea, întrerupi, judeci sau faci remarci directe critice? Alimentezi sau stingi focul? Comunicarea ta este cea mai vie expunere a autocontrolului tău. Nimic nu este mai dificil, și nimic nu aduce o satisfacție mai mare decât atunci când autocontrolul este stăpânit.
5. **Elimină tentațiile.** Dacă te lupți cu problemele de alimentație, nu cumpăra alimente nesănătoase, astfel încât să nu le ai în cămară sau în frigider. Dacă nu te poți abține să pui mâna pe telefon în întâlniri sau în timpul conversațiilor, pune telefonul departe sau mai bine, lasă-l în mașină sau în geantă. Scapă de orice ar putea fi la îndemână pentru a te prinde. Învață cum să previi orice posibilitate de ispită.
6. **Alocă-ți timp.** Când autocontrolul emoțional îți este testat, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face este să te îndepărtezi temporar de situație. Distanțează-te. Du-te într-un loc fără presiune, în care să îți limpezești mintea.
7. **Aplică logica la îngrijorările tale.** Întreabă-te: "Ce va conta de acum peste cinci ani?" Îngrijorarea este antiteza autocontrolului emoțional. E chiar așa dură situația precum pare? E pericolul evident sau doar perceput?

APLICAȚIE

> Alege trei puncte pentru gestionarea autocontrolului și descrie două moduri în care te vei implica în fiecare.

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

