

# EP 049

## RELAȚII POZITIVE



### SHOW NOTES

#### OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii relațiilor pozitive.

#### ÎNȚELEGÂND RELAȚIILE POZITIVE

**Relațiile pozitive** pot fi definite ca dezvoltarea și menținerea interacțiunilor pozitive cu alte persoane și cu comunitățile locale și globale. Una dintre cele mai profunde experiențe pe care le putem avea în viața noastră este legătura pe care o avem cu alte ființe umane. Relațiile pozitive și de susținere ne vor ajuta să ne simțim **mai sănătos, mai fericit, și mai mulțumit** cu viața noastră.

#### TREI LEGĂTURI CĂTRE BUNĂSTAREA SOCIALĂ

- 1. Comportamental** - legături sociale, cum ar fi cele cu partenerii și prietenii pot influența obiceiurile și comportamentele sănătoase, care pot influența sănătatea și longevitatea noastră.
- 2. Psihosocial** - suport social care poate reduce stresul și sporirea emoțională și bunăstarea psihologică, influențând pozitiv comportamentele sănătoase și sănătatea fizică.
- 3. Fiziologice** - relațiile pozitive pot stimula răspunsurile cardiovasculare, imune și endocrine, care pot afecta longevitatea și sănătatea pe termen lung.

#### CONSTRUIREA RELAȚIILOR POZITIVE

- > **Acceptă și sărbătorește** faptul că suntem cu toții diferiți.
- > **Ascultă în mod activ** să auzi ce au de spus ceilalți oameni.
- > **Oferă oamenilor timp** și „fii prezent” atunci când ești cu ei.
- > **Dezvoltă și lucrează la** abilitățile tale de comunicare.
- > **Gestionează tehnologia mobilă** și mare atenție la capcanele ei.
- > **Învață să oferi și să primești** feedback constructiv.
- > **Deschideți inima** și găște curajul de a avea încredere.
- > **Învață să fii** mai înțelegător și empatic.

#### APLICAȚIE

> Identifică între trei și cinci relații personale pe care le ai în prezent și descrie trei beneficii de la fiecare relație care arată cât de benefică este relația respectivă pentru tine.

#### RESURSE

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

#### CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](http://www.facebook.com/eq.org.au)
- > Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](http://www.instagram.com/eq.org.au)

#### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

