

EP 050

GESTIONAREA MÂNIEI

SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii gestionării mâniei.

ÎNȚELEAGÂND GESTIONAREA MÂNIEI

Gestionarea mâniei (furiei) este abilitatea de a controla și a regla mânia într-un fel prin care îți poți exprima emoțiile fără a răni pe alții sau a-ți deturna viața. Furia este **o emoție normală și sănătoasă** și ajută oamenii să se ocupe de probleme sau provocări. Toată lumea se supără, dar a lăsa situația să **iasă de sub control** devine dăunătoare. Când mânia duce la agresiune, izbucniri sau altercație fizică, devine problematică. **Unmanaged**, se pot ruina relațiile, cariera, și sănătatea.

GESTIONAREA MÂNIEI

- 1. Identifică factorii declanșatori.** Fără a da vina pe alții, gândește-te ce te-a provocat în interiorul tău?
- 2. Evaluează-ți furia.** Este prietenul tău, sau dușmanul tău? Poate duce la curaj sau la o primejdie necontrolată.
- 3. Ieși din situație.** Pleacă. Ieși din epicentru. Numără înapoi de la 100. Fă o pauză și reia când devii calm.
- 4. Discută cu un prieten.** Nu-ți decărca furia. Vorbește despre problemele și sentimentele tale, fără a da vina pe alții.
- 5. Gestionează-ți gândurile.** Reîncadrează situația prin recunoștință. Schimbă canalul. Focusează-te pe relaxare. Fă exerciții sportive.
- 6. Exprimă-ți.** Odată liniștit, scrieți în jurnal sau rezolvă problemele. Vorbește despre tine și emoțiile tale, fără a blama cealaltă persoană sau situația.
- 7. Iartă.** Nu ține pică. Poți repara și întări relația prin asta.

APLICAȚIE

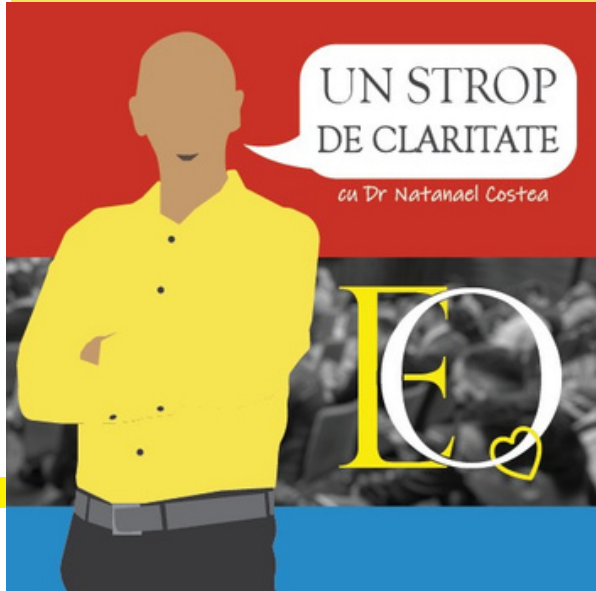
> Începe jurnalizarea furiei pentru o zi, identificând declanșatoarele, cum ai tratat situația și lecțiile învățate pentru data viitoare.

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

