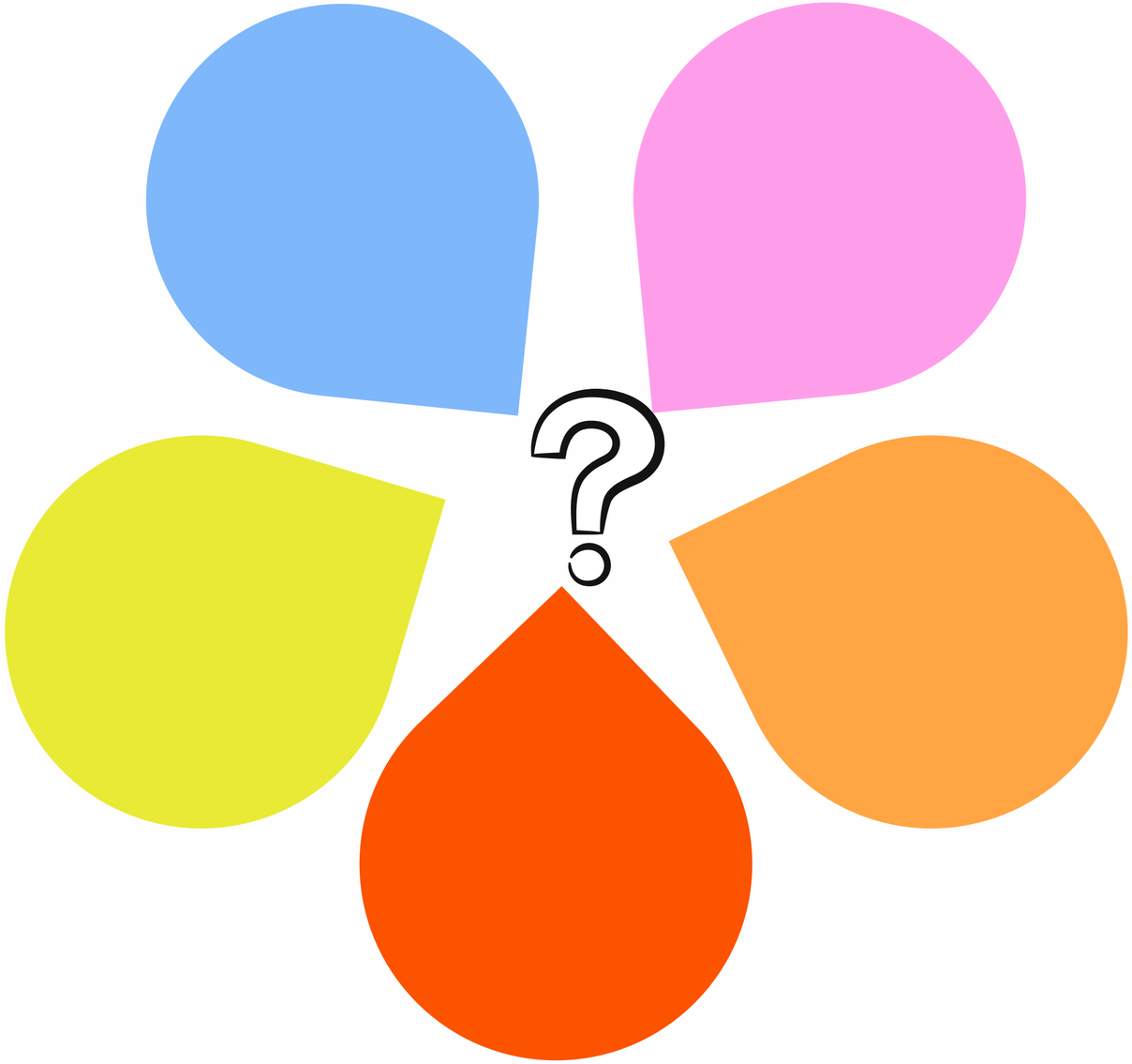
CE SUNT EMOȚIILE

și cum se formează ele?

CE EMOȚII CUNOASTEȚI?



EMOȚIILE DE BAZĂ

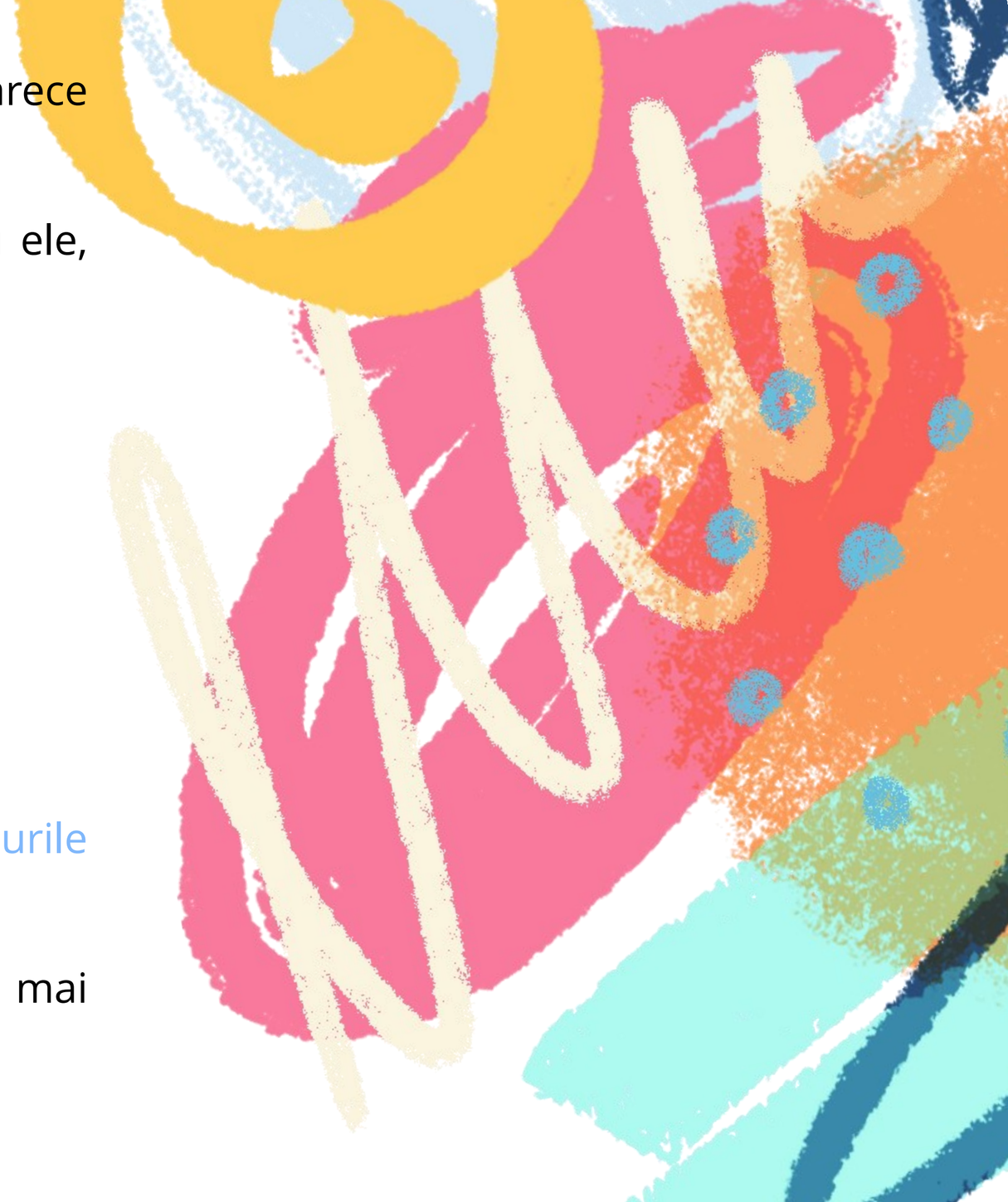
- bucuria
- tristeţea
- frica
- furia
- surpriza
- dezgustul

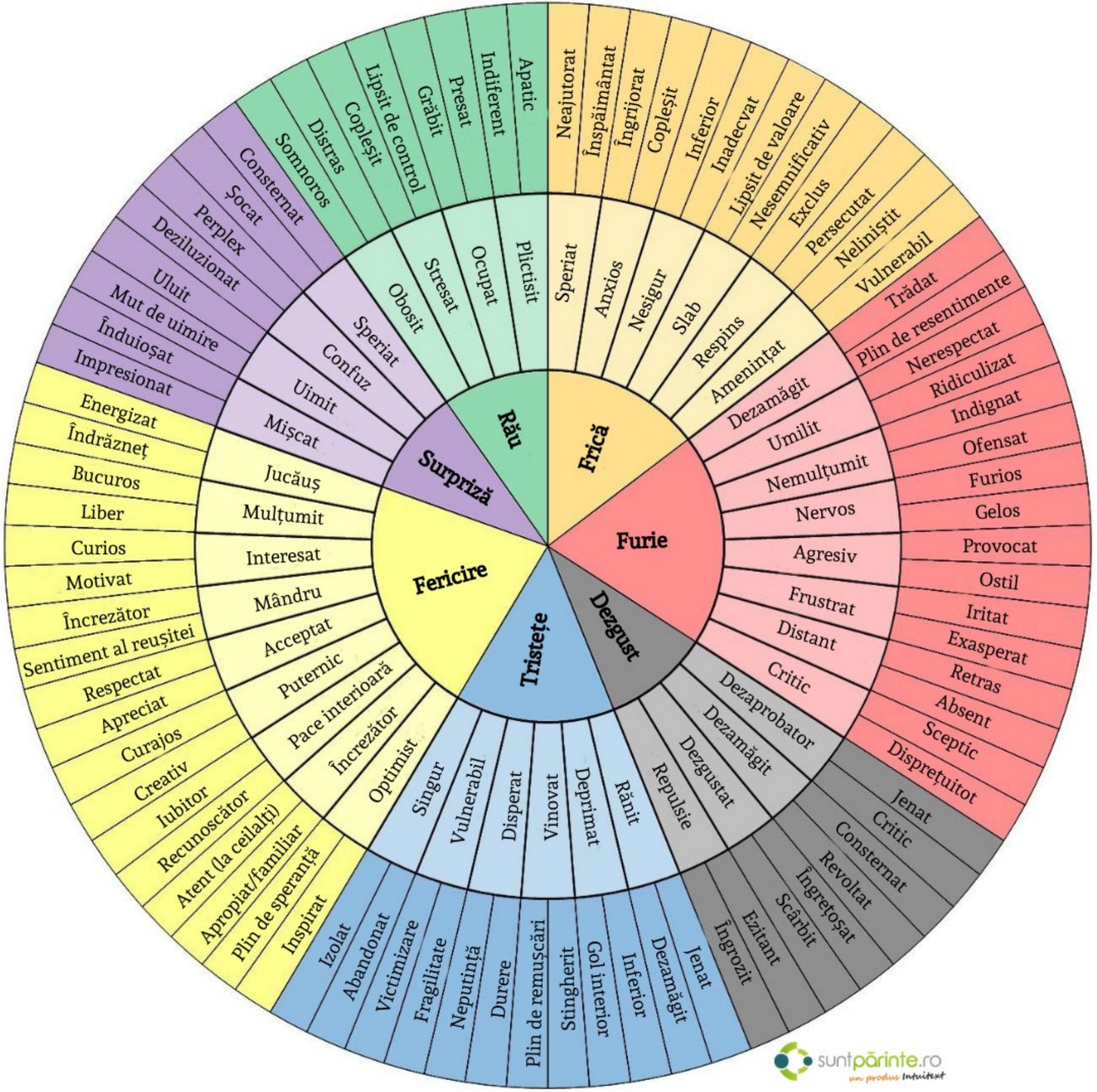
Avem mai multe emoții neplăcute decât plăcute, deoarece emoțiile neplăcute ne ajută să supraviețuim.
Emoțiile tind să fie și mai dureroase, dacă luptăm cu ele, dacă le respingem și le negăm.

Pe de altă parte,

- dacă ne întrebăm:
  - la ce îmi folosește acum această emoție?
  - de ce pericol mă protejează?
  - ce mesaj îmi transmite?
- dacă numim emoția și suntem conștienți de gândurile pe care le avem,

emoțiile devin mai puțin neplăcute, iar noi ne simțim mai puțin încordați.





suntpărinte.ro
un produs Intuitext



Putem noi alege să trăim emoții pozitive sau negative astăzi?

Cum se manifestă emoția în corp?

Specialiştii recunosc faptul că este dificil să se dea o definiţie clară şi univocă emoţiei, dar studii recente din domeniul neurobiologiei au arătat că emoţiile sunt **rezultatul unui amestec de factori biochimici, socio-culturali şi neurologici**, care se exprimă prin **reacţii specifice**:

- **motrice -** tonus muscular, tremurat, imobilitate
- **comportamentale** - agitaţie, exuberanţă, fugă, agresiune, închidere în sine
- **psihofiziologice** - paloare, înroşire a feţei, accelerare a pulsului, palpitaţii, transpiraţie, alterarea vocii



BUCURIA



Ce văd ceilalți: zâmbet

Cum simt emoția la nivelul corpului: val de căldură

Gândurile mele când simt bucurie: Aș vrea ca toți din jurul meu să se simtă bine!



TRISTETEA

Ce văd ceilalți: ochi umezi

Cum simt emoția la nivelul corpului: lipsă de energie, moleșeală

Gândurile mele când simt tristețe: Mă simt singur/Simt că nu mai pot!



FRICA

Ce văd ceilalți: înghețare, tremur, nu pot vorbi

Cum simt emoția la nivelul corpului: bătăi rapide ale inimii, tremurat

Gândurile mele când simt frică: Vreau să mă ascund

FURIA



Ce văd ceilalți: mișcări repezi, țipete, agresivitate

Cum simt emoția la nivelul corpului: îmi bate inima tare, tremut, încordare musculară, sunete în urechi

Gândurile mele când simt furie: Cineva este de vină



SURPRIZA

Ce văd ceilalți: încremenire, gura deschisă

Cum simt emoția la nivelul corpului: căldură

Gândurile mele când simt uimire: Nu pot să vorbesc



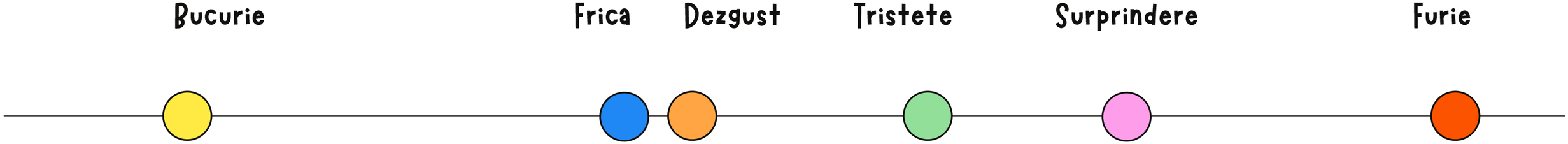
DEZGUST

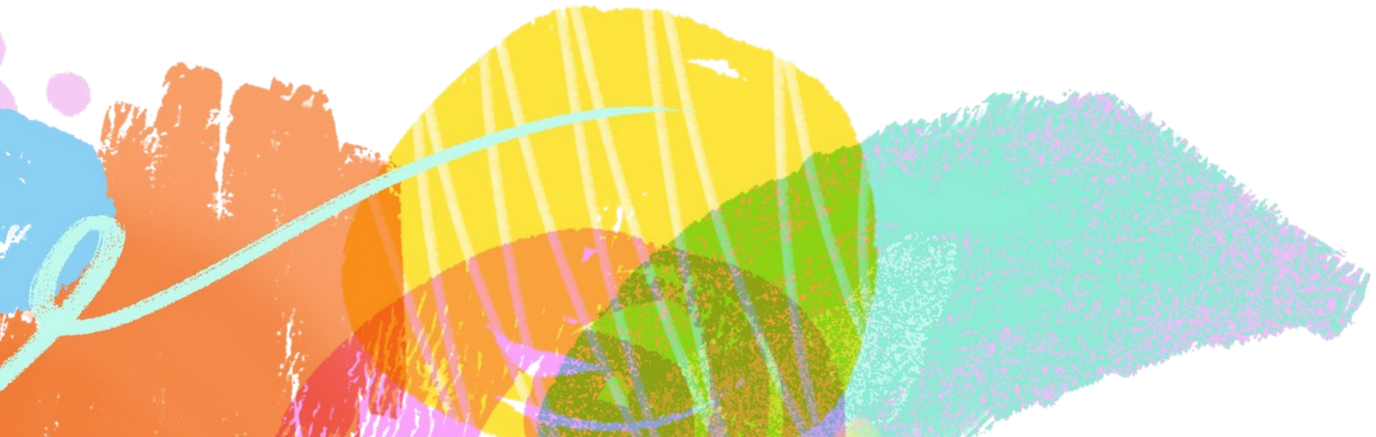
Ce văd ceilalți: încrețirea nasului

Cum simt emoția la nivelul corpului: greață

Gândurile mele când simt dezgust: Aș vrea să fiu în altă parte/Mai bine nu...

Ne influențează evenimentele de viață emoțiile?





Dacă trăim același eveniment de viață, vom simți cu toții aceeași emoție la aceeași intensitate?



Prin urmare..

Emoția nu este o reacție automată, ci este o construcție a minții noastre.

Dacă emoțiile sunt construcții, nu sunt reacții, atunci emoțiile, pot fi stăpânite și controlate în direcția pe care ne-o dorim noi, pentru a ajunge la starea de bine.

Ați schimbat vreodată furia în tristețe?

Cum?

ÎN PIELEA PERSONAJULUI



Vom numi:

- **Emoția;**
- **Ce ne trece prin minte;**
- **Cum se simte corpul meu;**
- **Ce fac (comportamentul)**



Sorin: “Prietenul meu cel mai bun a spus cuvinte urâte despre mine într-un grup de persoane cunoscute.”

Emoții:	Gânduri care îmi trec prin minte:	Cum se simte corpul meu:	Ce fac:



Ana: “Am primit în sfârșit cadoul pe care mi-l doream”

Emoții:	Gânduri care îmi trec prin minte:	Cum se simte corpul meu:	Ce fac:



Gigel: “Am dat test la matematică”

Emoții:	Gânduri care îmi trec prin minte:	Cum se simte corpul meu:	Ce fac:



Maria: “Am ceva să îi spun mamei, dar ea tot vorbește la telefon”

Emoții:	Gânduri care îmi trec prin minte:	Cum se simte corpul meu:	Ce fac:



Carina: “Am mirosit un corn expirat!”

Emoții:	Gânduri care îmi trec prin minte:	Cum se simte corpul meu:	Ce fac:



Andrei: “Am un secret și nu pot să-l spun nimănui”

Emoții:	Gânduri care îmi trec prin minte:	Cum se simte corpul meu:	Ce fac:



ÎN PIELEA PERSONAJULUI

1. **Este posibil ca în situații similare oamenii să simtă emoții diferite?**
2. **Au gândurile vreo putere asupra emoțiilor noastre?**
3. **Cum putem modifica emoțiile pe care le simțim?**

Noi alegem gândurile!



MULȚUMESC !