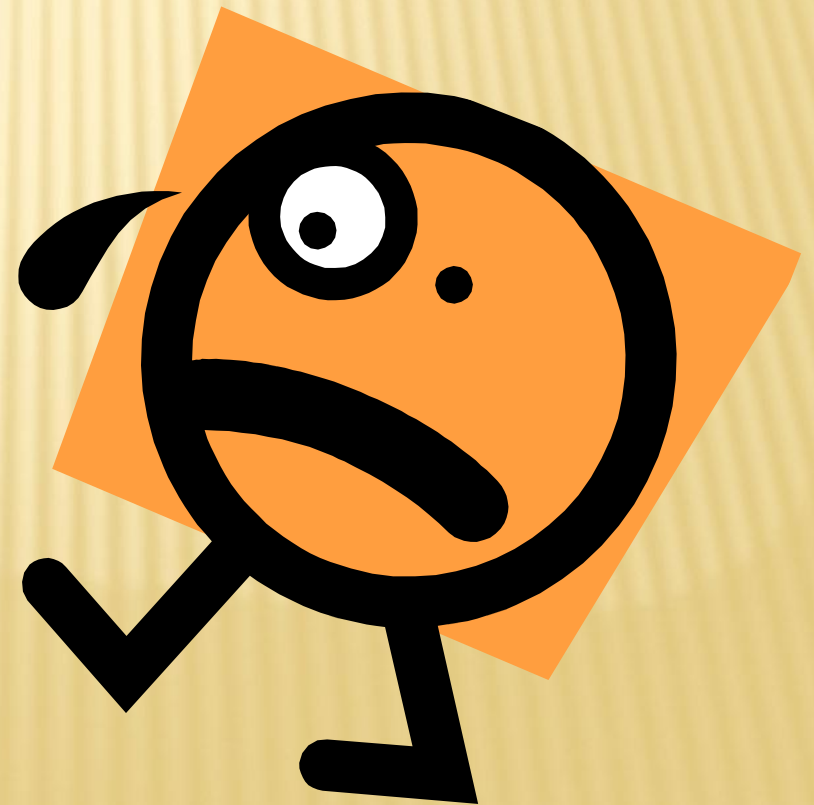




GESTIONE DELLE EMOZIONI e AUTOCONTROLLO



GESTIONE DELLE EMOZIONI AUTOCONTROLLO

Da sempre l'essere umano cerca di migliorarsi per vivere meglio ed in maniera più soddisfacente.

**Non sempre ci riesce,
a volte le soluzioni che si mettono in atto
possono complicare le cose**

GESTIONE DELLE EMOZIONI AUTOCONTROLLO

Le persone tentano in vari modi di gestire le proprie emozioni

**un modo frequentemente utilizzato,
è quello di non riconoscerle,
ed agire unicamente sotto i dettami della
razionalità.**

GESTIONE DELLE EMOZIONI AUTOCONTROLLO

a volte per perseguire l'autocontrollo si cerca di „tenere duro“ e di non mollare la presa, quasi come se questo potesse far crollare la sensazione di sicurezza prima o poi questo atteggiamento porta all'esaurimento delle energie ed allo stress

GESTIONE DELLE EMOZIONI AUTOCONTROLLO

raggiungere il totale autocontrollo è desiderabile, ma è il modo in cui si mette in pratica questa intenzione che fa la differenza. A volte le soluzioni (giuste?) sembrano paradossali. In realtà è paradossale continuare ad usare sistemi che non funzionano

GESTIONE DELLE EMOZIONI AUTOCONTROLLO

Avere il controllo della vita può anche voler dire decidere di perdere deliberatamente il controllo per uno spazio di tempo determinato. Nella maggior parte dei casi le cose fluiscono naturalmente, ma è noto come all'inizio gli apprendimenti passino attraverso la consapevolezza razionale.

GESTIONE DELLE EMOZIONI AUTOCONTROLLO

all'inizio dell'apprendimento si controlla con fatica ogni minimo cambiamento, ma questo crea inevitabilmente un certo impaccio e una certa rigidità, fino a quando l'apprendimento non si consolida ad un livello inconsapevole e i cambiamenti avvengono in modo fluido e spontaneo