


O Scoala mai Altfel ca niciodata! Am debutat ieri cu o sesiune Zoom, in care am avut- o ca invitat pe doamna profesor psiholog Andreea Dovlecel! Am dezbatut tema: Cum sa facem fata emotiilor in timpul examenelor si am creionat o harta frumoasa, atat a emotiilor pozitive cat si a celor negative! Insa , unul dintre cele mai frumoase lucruri pe care le-am invatat ieri, de la dna psiholog, a fost ca: O viata fara emotii este de neimaginat! Emotiile fac din noi oameni vii, reali, imprevizibili si imperfecti. Cum bine spunea celebrul Forrest Gump: "Viata este ca o cutie cu ciocolata... nu stii niciodata cu ce te alegi." Iar pentru asta, doar emotiile sunt de vina!

**Emoțiile.ppt**


EMOȚIILE SUNT O PARTE IMPORTANTĂ A VIETII NOASTRE. ELE AU O DECLANȘARE RAPIDĂ, SPONTANĂ ȘI O DURATĂ LIMITATĂ ÎN TIMP.

ÎN FUNCȚIE DE EFECTUL PE CARE ÎL AU ASUPRA NOASTRĂ, ELE POT FI POZITIVE SAU NEGATIVE.


TRISTEȚEA, FURIA, FRICA ȘI BUCURIA SUNT CONSIDERATE EMOȚII DE BAZĂ. DESIGUR, VIAȚA NOASTRĂ EMOTIONALĂ ARE NUANȚE MULT MAI MULTE ȘI MAI SUBTILE DECÂT ACEȘTEA PATRU, ȘI CHIAR ȘI ACESTE EMOȚII DE BAZĂ NU LE SIMȚIM PREA DES IZOLATE UNELE DE ALTELE. DE MULTE ORI, PRIMA REACȚIE LA O PIERDERE E SĂ NE ÎNFURIEM ȘI SĂ ÎNCERCĂM SĂ FACEM LUCRURILE SĂ FIE AȘA CUM LE VREM, AȘA CUM ERAU ÎNAINȚEA PIERDERII; ÎN ACELAȘI TIMP, S-AR PUTEA SĂ NE FIE TEARĂ GÂNDINDU-NE LA FELUL ÎN CARE PIERDEREA NE VA AFECTA VIITORUL.





Emoțiile autentice sunt prietenii noștri cei mai buni/ dacă știm să le ascultăm. Ele ne arată ce nevoi avem și ne canalizează energia spre satisfacerea acestor nevoi.



**Bucuria**  
Când corpul meu vrea să-mi...




**EMOȚIILE ȘI IMPORTANȚA LOR ÎN VIAȚA NOASTRĂ**



Atunci când vindecarea interioară este realizată, viața exterioară începe să o reflecte. Cei care sunt atrași spre tine sunt mai plini de respect și te sprijină mai mult. Este mai puțină luptă și mai multă stare de grație.

