

ЕМОЦИИ?

Емоциите са реакция на тялото към заобикалящата ни реалност. Да ги преработваме правилно, означава да ги регистрираме, да ги локализираме в тялото, да ги определим и назовем и да ги изследваме. Да разберем с какво са свързани и какво послание имат за нас с появата си. На базата на всичко това, да решим дали да ги освободим с благодарност, че са ни дали някаква информация за нас самите или да предприемем някакво действие, вземайки предвид тази информация.

Emoveo - „вълнувам се“; **Е-MOTION**
Emovēre - да обезпокоя; **Е-МОЦИЯ**
Emotion - физическо без-
покойство; Motion - движение.

Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите - София

www.sofiamca.org



КРЕАТИВНИ ДЕЙНОСТИ
КОНСУЛТАЦИИ
ОБУЧЕНИЯ



РЕАКЦИЯ ИЛИ...

Емоциите ни подготвят да се справим с важни събития, без да се налага да мислим за тях. Тези емоционални реакции са неразбрано явление, което означава, че ние не избираме да ги усещаме, те просто ни се случват автоматично. От всички човешки емоции, които изпитваме, има седем универсални (щастие, изненада, страх, гняв, презрение, отвращение, тъга), надхвърлящи езикови, регионални, културни и етнически различия. Емоциите възникват в отговор на някакъв вид стимул, така че, въпреки че не можем да изберем емоциите, които изпитваме, можем да изберем начините, по които да реагираме, чрез емоционално осъзнаване.

КАК ДА ПЕРАБОТВАМЕ
ЕМОЦИИТЕ ПРАВИЛНО?

EQ?

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ е нашата способност да разпознаваме емоциите: собствените си и тези на хората, с които общуваме. Да правим разлика между различните емоции и да боравим осъзнато с информацията, която ни дават.

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ е всичко, свързано с емоциите. Разпознаването, изразяването, разбирането им, както и разсъжденията, спрямо тях. Управлението и преработването на емоциите са някои от основните компоненти на емоционалната интелигентност.

EI е нашият компас за взаимодействие със света, хората и реалността.

ОТГОВОР?

За да имаме повече избор относно нашите емоционални реакции, първо трябва да изградим осъзнатост за емоционалното поведение, преживявания и тригери, с които се срещаме ние и другите. Този процес ни позволява да намерим прозрение в осъзнаването, за да помогнем да формираме емоционалните си реакции по по-обмислени и конструктивни начини. Ние не избираме емоциите, които изпитваме. Нашите емоционални отговори обаче оформят нашия опит в света. За да изберем разумно нашите отговори, първо трябва да станем по-наясно и запознати със собствените си емоционални преживявания.

ЕМОЦИИ?

Емоциите са реакция на тялото към заобикалящата ни реалност. Да ги преработваме правилно, означава да ги регистрираме, да ги локализираме в тялото, да ги определим и назовем и да ги изследваме. Да разберем с какво са свързани и какво послание имат за нас с появата си. На базата на всичко това, да решим дали да ги освободим с благодарност, че са ни дали някаква информация за нас самите или да предприемем някаво действие, вземайки предвид тази информация.

Emoveo - „вълнувам се“; | **E-MOTION**
Emovēre - да обезпокоя; |
Emotion - физическо без- | **Е-МОЦИЯ**
покойство; Motion - движение.



ПРЕВАНТИВНО –
ИНФОРМАЦИОНЕН
ЦЕНТЪР ПО
ПРОБЛЕМИТЕ НА
НАРКОМАНИИТЕ – СОФИЯ

Между стимула и реакцията има пространство. В това пространство се намира нашата сила да изберем как да отговорим на случващото се. В нашите отговори лежи нашето израстване и нашата свобода.

Виктор Франкъл

EQ?

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ е нашата способност да разпознаваме емоциите: собствените си и тези на хората, с които общуваме. Да правим разлика между различните емоции и да боравим осъзнато с информацията, която ни дават.

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ е всичко, свързано с емоциите. Разпознаването, изразяването, разбирането им, както и разсъжденията, спрямо тях. Управлението и преработването на емоциите са някои от основните компоненти на емоционалната интелигентност.

EI е нашият компас за взаимодействие със света, хората и реалността.

РЕАКЦИЯ ИЛИ...

Емоциите ни подготвят да се справим с важни събития, без да се налага да мислим за тях. Тези емоционални реакции са неразбрано явление, което означава, че ние не избираме да ги усещаме, те просто ни се случват автоматично. От всички човешки емоции, които изпитваме, има седем универсални (щастие, изненада, страх, гняв, презрение, отвращение, тъга), надхвърлящи езикови, регионални, културни и етнически различия. Емоциите възникват в отговор на някакъв вид стимул, така че, въпреки че не можем да изберем емоциите, които изпитваме, можем да изберем начините, по които да реагираме, чрез емоционално осъзнаване.

КАК ДА ПЕРАБОТВАМЕ ЕМОЦИИТЕ ПРАВИЛНО?

ПРЕВАНТИВНО –
ИНФОРМАЦИОНЕН
ЦЕНТЪР ПО
ПРОБЛЕМИТЕ НА
НАРКОМАНИИТЕ – СОФИЯ



ОТГОВОР?

За да имаме повече избор относно нашите емоционални реакции, първо трябва да изградим осъзнатост за емоционалното поведение, преживявания и тригери, с които се срещаме ние и другите. Този процес ни позволява да намерим прозрение в осъзнаването, за да помогнем да формираме емоционалните си реакции по по-обмислени и конструктивни начини. Ние не избираме емоциите, които изпитваме. Нашите емоционални отговори обаче оформят нашия опит в света. За да изберем разумно нашите отговори, първо трябва да станем по-наясно и запознати със собствените си емоционални преживявания.