

# EMOCJONALNE ABECADŁO

czyli klucz do udanego życia



## Znajomość własnych emocji

Podstawą emocjonalnego abecadła jest samoświadomość - czyli umiejętność rozpoznawania uczuć, w chwili kiedy nas ogarniają.

**Osoby, które orientują się w swoich uczuciach, lepiej kierują swoim życiem.**

Wiedzą, co naprawdę czują, kiedy podejmują różne decyzje, od tego kogo poślubić poczynając, a na tym jaką wybrać pracę, kończąc.

## Kierowanie emocjami

Panowanie nad emocjami, tak aby były właściwe w każdej sytuacji to umiejętność opierająca się na samoświadomości. Osoby, u których zdolność ta jest słabo rozwinięta, muszą stale walczyć z niemiłymi uczuciami, natomiast te, które posiadają ją w dużym stopniu, potrafią o wiele szybciej dojść do równowagi po porażkach i niepowodzeniach.

## Umiejętność motywowania się

Podporządkowywanie emocji obranym celom ma zasadnicze znaczenie dla **koncentracji uwagi, opanowania oraz twórczej pracy**. Samokontrola emocjonalna - odkładanie w czasie zaspokajania pragnień i tłumienie popędliwości - leży u podstaw wszelkich osiągnięć, a zdolność wprawiania się w stan „uniesienia twórczego” umożliwia wybitne osiągnięcia we wszystkich dziedzinach.

## Rozpoznawanie emocji u innych

Empatia, opierająca się na własnej samoświadomości uczuciowej, jest fundamentalną umiejętnością obcowania z ludźmi. Osoby posiadające zdolność empatii są bardziej wyczulone na subtelne sygnały społeczne wskazujące, czego chcą inni lub czego im potrzeba. Dzięki temu sprawdzają się w zawodach wymagających troskliwości i opieki nad innymi oraz w zarządzaniu, są lepszymi nauczycielami i sprzedawcami.

## Nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi

Sztuka nawiązywania kontaktów polega w dużej mierze na umiejętności kierowania emocjami innych ludzi. Z tą kompetencją społeczną związane są zdolności, które zapewniają popularność, pełnienie ról przywódczych i skuteczność w stosunkach interpersonalnych. Osoby posiadające takie zdolności świetnie sobie radzą we wszystkich sprawach, które polegają na dobrych kontaktach z innymi, błyszczą w tych dziedzinach!

# EMOCJONALNE ABEGADŁO

czyli klucz do udanego życia



Niewątpliwie poziom naszych zdolności zależy od systemu nerwowego, ale nasz umysł jest niezwykle plastyczny i otwarty. Niedostatkom kompetencji emocjonalnych można zaradzić, ponieważ każda z tych sfer jest w znacznym stopniu zespołem wiedzy, nawyków i reakcji - przy odpowiednim wysiłku można zwiększyć jej zakres.



Lekcje emocji, których uczymy się jako dzieci w domu i w szkole, kształtują obwody emocjonalne, sprawiając, że lepiej, lub gorzej, opanowujemy podstawy kompetencji społeczno- emocjonalnych.



Dzieciństwo i dojrzewanie są okresami krytycznymi dla tworzenia się zasadniczych nawyków emocjonalnych, które kierują naszym życiem, i że dają one szansę na nauczenie dziecka tego, co w tym zakresie jest pożądane.



NIEZALEŻNY  INSTYTUT  
EDUKACJI EMOCJONALNEJ