

5+3 Solutii pentru a-ti controla si gestiona emotiile



Mare bucurie am cand vad oameni care isi pot gestiona emotiile. Acestia isi opresc instinctul malefic sa se enerveze, supere, urle sau sa ridice tonul la altii, asa cum fac toate animalele.

Oamenii acestia cumva mentin vibratiile pamantului la cote inalte. Ei sunt pionerii evolutiei naturii.

Controlul emotional nu se invata in sistemul educational si nici nu ni-l preda cineva.

El se invata odata cu experientele mai putin placute din viata. **Cu cat omul are experiente emotionale nefaste, cu atat mai capabil devine sa se descurce in**

viitor.

In acest video ai 3 Exerciții Practice GRATUITE din [Cursul Video de Gestionare și Control Emotional](#):

In plus, pentru ca imi esti prieten si vreau sa te ajut, iti mai dau inca 5 Tehnici pe care le poti verifica prin aplicare in fiecare zi:

1. Emotiile negative sunt oportunitati de a te cunoaste pe tine. Transforma-le, oricat de greu ar fi.
2. Cand cineva te supara, intelege ca tu ii **dai voie** sa te supere, prin atasament sau identificare.
3. Stai in vigilență continua oriunde mergi, fii atent la tine si la cum te simți, tot timpul. Optimizeaza aceasta stare.
4. Nu mai vorbi despre tine insuti, mai ales in situatiile cand iti vine sa te victimizezi.
5. Transforma mânia si iritarea in creativitate si inovatie prin recunostinta si energie.

Si daca mai vrei in plus, cumpara cursul, ai inca 30 de tehnici de control emotional.

Toate acestea, 5+3 In video + 30 in curs, se observa doar prin practica. Scrie-le pe o foaie, pune screenshot la telefon si adu-ti aminte de ele cat mai des. Nu astepta situatiile negative sa apara. Te poti pregati si antrena in avans, iar cand situatia negativa vine, vei face fata cu succes!

Astfel, vei contribui si tu la vibratiile sanatoase ale celor din jur, ale naturii si ale pamantului.

Luni la 20.30 [aici pe Facebook](#) si la 21.30 in **Webinar** ([Link Participare](#)) voi discuta pe larg aceste tehnici.

Poti participa si daca ai intrebari legate de evenimente din viata ta. Pune-le, pentru ca si ceilalti vor invata din ele.

Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință

Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!

Alexandru Plesea

Claritate, Încredere, Îndrăzneală

<https://www.alexandruplesea.ro>
