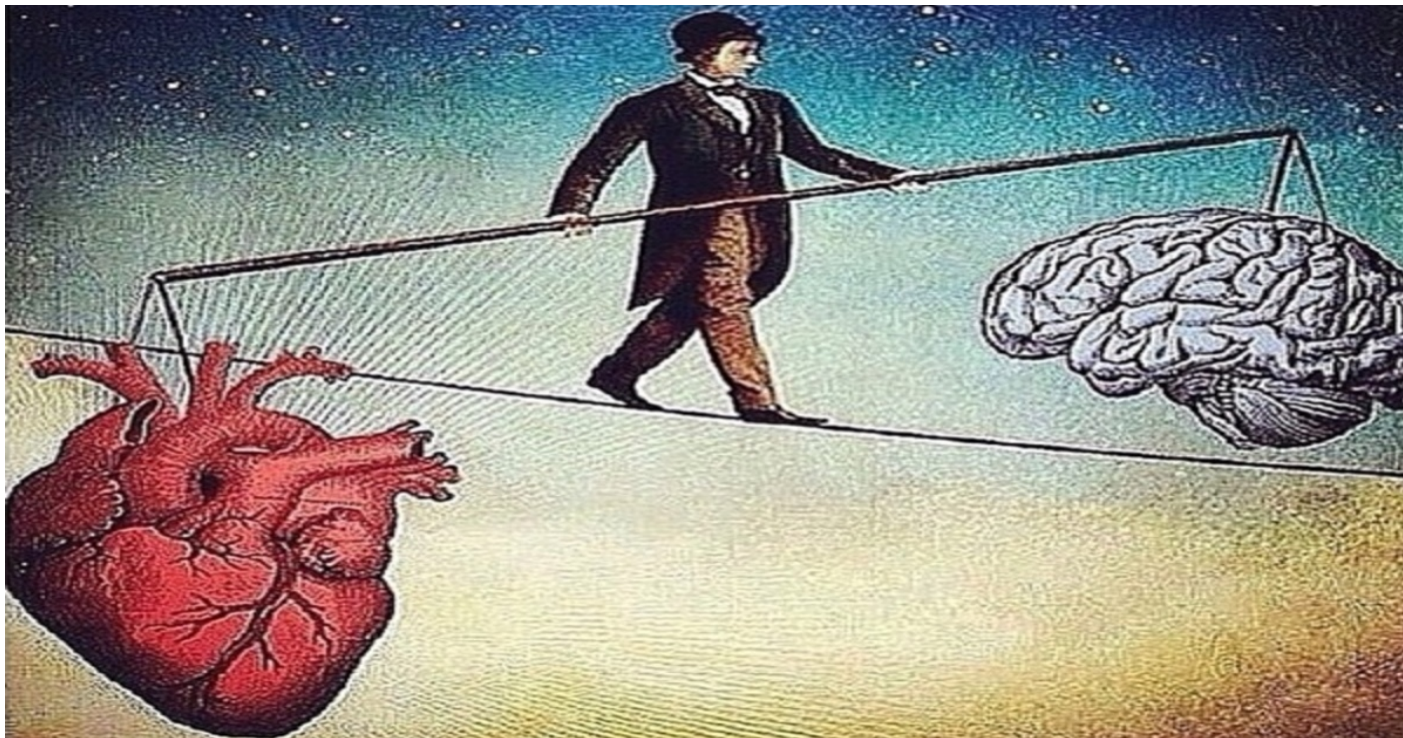


## Inteligența emoțională: 4 superputeri!



De obicei când ne gândim la ce înseamnă inteligență, o asociem cu aspecte precum logica, matematica și știința.

Cu toate acestea, potrivit psihologului Daniel Goleman în cartea sa monumentală [« Inteligență emoțională : de ce este mai importantă decât IQ-ul »](#), inteligența emoțională (EQ) este o altă față a inteligenței pe care uneori o ignorăm.

**La bază, inteligența emoțională este despre emoții care nu sunt neapărat opuse rațiunii, dar reprezintă o altă formă de gândire asupra unor probleme cu care ne confruntăm.**

Cu alte cuvinte, emoțiile pot deveni un instrument foarte util în ghidarea alegerilor și deciziilor pe care le facem.

În lumina teoriei evoluționiste, Charles Darwin a formulat o teorie conform căreia creierul nostru a evoluat la etapa în care experimentăm emoții pentru a ne putea adapta mai bine la mediu.

Inteligența emoțională presupune constientizarea emoțiilor și mesajelor și ce ne semnaleză acestea.

Să-i dăm drumul :

## **Conștientizarea sinelui**

Atenția acordată propriilor tale emoții.

Emoții vin din două direcții: **componenta psihologică** – gândurile, atitudinile, credințele care stau la baza majorității emoțiilor noastre.

Și **componenta fizică** – senzațiile corpului care însoțesc diferite stări emoționale.

Câteodată doar dacă devenim mai conștienți de stările noastre emoționale este îndeajuns pentru o mai bună cotrolare a lor. Într-un studiu recent, s-a descoperit că doar dacă etichetăm emoția negativă vom putea să depășim mai repede momentul. Data viitoare când ai un sentiment puternic, încearcă să te dai cu un pas înapoi și să observi ce tip de sentiment ai. Să te întrebi « Ce simt? Ce gândesc? Ce senzații fizice s-au alăturat acestui sentiment?

O observare sinceră a emoțiilor ne poate ajuta să ne înțelegem mai bine și să cunoaștem felurile în care funcționează mintea noastră.

## **Auto-direcționarea**

Aici înveți să ai reacții față de emoțiile tale.

În funcție de situație, există o paletă de strategii pe care le putem utiliza pentru a ne controla mai bine emoțiile. Voi enumera aici câteva dintre ele :

- Canalizarea unei emoții într-o direcție nouă și constructivă, precum exercițiile fizice, scrierea creativă sau pictura.
- Evitarea elementelor declanșatoare precum unii oameni, situații, medii care îți vor provoca probabil o emoție negativă.
- Căutarea emoțiilor pozitive pentru inversarea celor negative (precum urmărirea unei comedii când te simți deprimat sau ascultarea unei melodii motivante atunci când n-avem chef de muncă).
- Inversarea emoției negative prin practicarea opusului a ceea ce simți
- Fiind un observator pasiv al emoției în loc să acționezi sub impulsul ei.

Cu cât devii mai inteligent emoțional, cu atât vei fi mai bun când alegi instrumentele cele mai potrivite. Dar va necesita practică și conștientizare constantă.

## **Empatie**

Dacă-ți înțelegi propriile emoții acoperi jumătate din ce presupune inteligența emoțională, cealaltă jumătate fiind înțelegerea emoțiilor celor din jurul nostru.

Pe măsură ce îmbunătățim procesul constientizării de sine, același lucru se întâmplă în

mod simultan cu conștientizarea altora. Ne dăm seama că există o diferență între propriile noastre gânduri și sentimente și cele ale persoanelor din jurul nostru. Empatia este abilitatea noastră de a vedea lucrurile dintr-o altă perspectivă – și de a lua în considerare gândurile și sentimentele unei alte persoane.

Empatia este ca și cum ai citi gândurile.

Un alt instrument puternic pentru îmbunătățirea empatiei este găsirea perspectivei. Acesta este un exercițiu mental în care-ți imaginezi efectiv cum confrunți aceeași situație, dar din perspectiva celeilalte persoane, pentru a o putea înțelege mai bine. Să fii mai dispus să te întrebi : « La ce se gandește această persoană? Ce simte? De ce se comportă așa? Aceste întrebări reprezintă un bun punct de pornire în construirea empatiei în relațiile tale.

## **Abilitățile Sociale**

Următoarea întrebare ar fi “ Cum reacționezi la emoțiile celorlalți?”  
Aici intervin Abilitățile Sociale, ultimul stâlp al inteligenței emoționale.

În primul rând să înțelegi că lumea noastră emoțională are o componentă socială. De exemplu, emoțiile precum dragostea, vina, teama de respingere și rușinea sunt strict emoții sociale (există rareori în afara contextului relației cu ceilalți)

Cultivarea emoțiilor pozitive – precum bucuria, optimismul, entuziasmul și umorul – este cheia pentru legarea de prietenii durabile și puternice.

Ai intrat vreodată într-o cameră plină cu oameni deprimați și stresați și ai început imediat să te simți la fel de deprimat și stresat? Acesta este un exemplu de emoție contagioasă, atunci când sentimentele noastre se împrăștie ca un virus.

La fel cum emoțiile altor persoane ne afectează, la fel emoțiile noastre afectează alte persoane. Așa că dacă mergi prin viață cu o atitudine în general pozitivă, aceasta va fi preluată de cei cu care interacționezi.

Aspectul Abilităților sociale ale inteligenței emoționale are legatură cu preluarea unui rol de “lider emoțional”.

Dar trebuie să practici schimbarea oamenilor negativi în primul rând prin a fi pozitiv tu însuși.

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință  
Imparte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.  
Comunitatea celor cu mintea limpede și linistită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor