

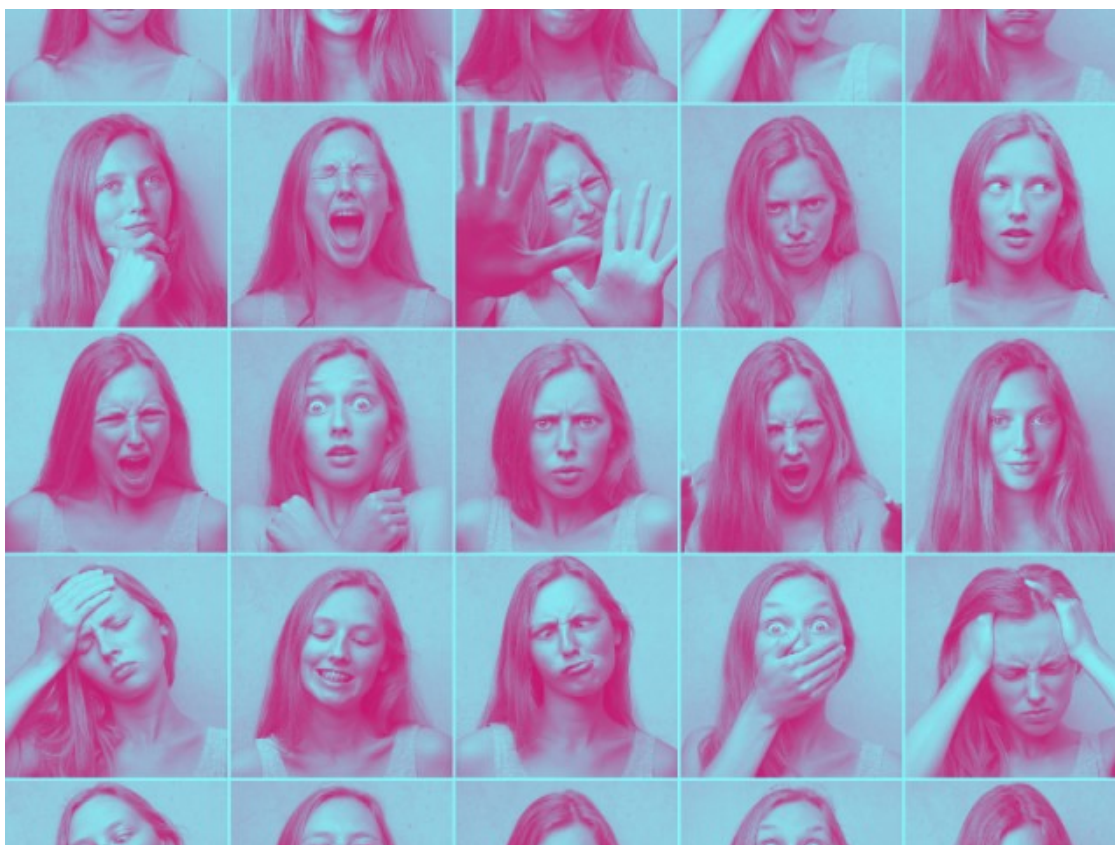


3 maneres de desenvolupar la intel·ligència emocional

[inicicentrareport]

La intel·ligència emocional és aquella capacitat que ens permet actuar sobre les nostres emocions, guanyar poder sobre elles i, per tant, tenir empatia envers els altres i les seves situacions, alhora que poder controlar les nostres i actuar com ens agradaria. En definitiva, la intel·ligència emocional ens fa la vida BASTANT més fàcil. Et donem tres claus que et permetran desenvolupar-la.

Intenta identificar correctament les teves emocions



Si t'és difícil articular en paraules el que sents entendre aquella emoció, es fa molt més difícil que la puguis dominar. Pensa en el que sents, pregunta't quan t'has començat a sentir així, i pensa en el que pot haver catalitzat aquesta emoció. Apunta't les sensacions que tens, si fa falta. Intenta dividir les emocions genèriques en d'altres de més concretes: Per exemple, quan et sentis trist, pot ser que estiguis ansiós, frustrat, o que tinguis por. D'aquesta manera podràs reflexionar sobre les maneres en com reacciones a aquestes emocions i treballar-hi.

Tingues la ment oberta



No tot és blanc i negre. No intentis regir-te pel que consideres "normal" en el comportament d'una persona. Intenta sortir de la teva zona de confort emocional i, recorda, tot el que sents és vàlid. No hi ha res que no sigui incorrecte sentir (excepte si t'agrada la pizza amb pinya, això no és perdonable). Això t'ajudarà també a responsabilitzar-te dels teus actes i mirar de rectificar quan facis una cosa que no et sembli bé.

Pren-te seriosament les cures amb tu mateix



Busca espais que et permetin pensar, estimar-te una mica, i fes coses que t'agradin. Intenta estar prenent el Sol una estona cada dia, sortir a l'exterior, fer exercici? Tot plegat sona a cliché d'influencer, però a vegades funciona. Felicita't quan aconseguixis accomplir una tasca, o quan entreguis un treball. I dorm. DORM, PER FAVOR.

[ficientreport]