

ETS UNA PERSONA EMOCIONALMENT INTEL·LIGENT?

COMPROVA LES TEVES ACTITUDS

**La teva
empatia
impregna el
teu
caràcter**

**Saps quan
i com dir
NO**

**Fas ús d'un
vocabulari
respectuós**

**Prefereixes
allunyar-te
de les
relacions
tòxiques**

**Tens
iniciatives
proactives**

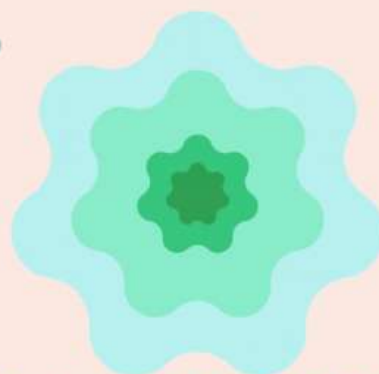


EL DOLOR PER UNA PÈRDUA
ÉS UNIVERSAL

ACOMPANYEM EN PROCESSOS DE DOL



TINGUEM UNA MIRADA
I ESCOLTA SENSIBLE



RESERVEM UN ESPAI DE CALMA
PER EXPLICAR EL DOLOR



CONTEMPEM RITUALS
D'ACOMIAT PACTATS



RESPECTEM ELS DIVERSOS RITMES
DE RECUPERACIÓ EMOCIONAL

TROBA I ENVOLTA'T DE PERSONES VITAMINA

Aquelles que et redueixen l'estrès i et proporcionen...

PARAULES
D'ÀNIM QUAN
ET SENTS AÏLLAT
O DECAIGUT

ABRAÇADES
QUE ENS DIBUIXEN
UN SOMRIURE

BENESTAR
QUAN ETS
A PROP D'ELLES

MIRADES DE
CONFIANÇA EN
MOMENTS DIFÍCILS

ENTUSIASME I
OPTIMISME,
ESTIMULANT
ELS TEUS NIVELLS
D'OXITOCINA



SI COMENCES A SENTIR ANSIETAT...

Identifica el problema
i posa en marxa alguns
d'aquests consells.



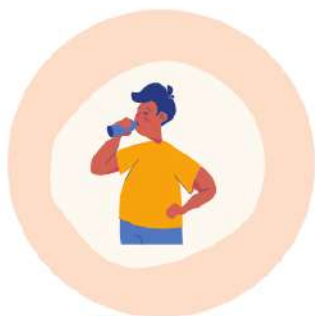
Ves a fer un tomb



Escolla la música que t'agrada



Respira profundament



Beu aigua



Demana ajuda



Connecta amb el moment present



Escriu o conta com et sents



Practica el teu hobby en positiu



Parla amb les teves amistats



Aprèn a fer pauses



Cuida les teves rutines de son



Redueix toxines

Els nostres estats emocionals poden connectar-se!

AQUÍ TENS UN EXEMPLE

COMPREENSIÓ



Quan desenvolupam la capacitat d'entendre a qui tenim al nostre costat, això ens anima a demostrar més **tolerància**.

TOLERÀNCIA



Quan suportam situacions contràries als nostres desitjos, sense desenvolupar sentiments negatius, activam la nostra **empatia**.

RESPECTE



Quan el respecte és bidireccional aflora el **BENESTAR EMOCIONAL**.

EMPATIA



Quan ens posam en la pell de l'altri i sentim les seves raons, assolim la dimensió més pura del **respecte**.

TOTES LES EMOCIONS SÓN NECESSÀRIES I TENEN LA SEVA UTILITAT



ENS AJUDEN A AVALUAR LES SITUACIONS

TENEN UN PAPER IMPORTANT EN LA PRESA DE DECISIONS

ACTUEN COM UN SENYAL

VIGILEN L'ESTAT DE LES NOSTRES RELACIONS

COMUNIQUEN ELS NOSTRES ESTATS INTERNS ALS ALTRES

INCREMENTEN L'APRENTATGE I LA MEMÒRIA D'ALLÒ QUE CAL NO OBLIDAR

ENS INFORMEN QUAN QUELCOM ÉS IMPORTANT PEL NOSTRE BENESTAR

Diferents actituds a l'hora d'afrontar una situació problemàtica



TRACTEM ALS NOSTRES INFANTS AMB CURA, PERMETENT-LOS SER QUI SÓN.

*Procurem escoltar, acceptar tal com
són i estimar de veritat als nostres infants
per tal que puguin expressar, sentir i validar
les seves emocions.*

*No permetem que la seva essència més pura
quedi emmascarada per pors a la crítica,
al rebuig, al dolor o l'abandó.*



Tinguem cura de no provocar ferides emocionals en la infància, que repercutiran en l'edat adulta



REBUIG

SI DE PETITS NO ELS ACCEPTAM TAL COM SÓN, DE GRANS NO TOLERARAN EL REBUIG I NO TINDRAN SENTIMENT DE PERTINENÇA.



ABANDÓ

PARES EMOCIONALMENT I FÍSICAMENT ABSENTS GENEREN SENTIMENTS DE POR A LA SOLEDAT.



TRAICIÓ

SI NO COMPLIM LES NOSTRES PROMESSES AMB ELS INFANTS PROVOCAREM PERFILS D'HIPERVIGILÀNCIA PER EVITAR PERILLS.



HUMILIACIÓ

SI AVERGONYIM O ENS BURLEM DELS INFANTS FOMENTAM SENTIMENTS D'INFRavaloració I BAIXA AUTOESTIMA.



INJUSTÍCIA

PARES AMB POC VINCLE I EMOCIONALMENT FREDS GENEREN PERFILS EXIGENTS, POC EXPRESSIUS I SENSE SENTIT DEL COMPROMÍS.



FOMENTEM HÀBITS SALUDABLES I EVITEM PATIMENTS SILENCIOSOS PER AUTOEXIGÈNCIES

no et
comparis, cada
persona és
diferent

no deixis que
la teva ment
intimidí el teu
cos

accepta la teva
bellesa, romp
els estereotips

el cos ideal és
el teu

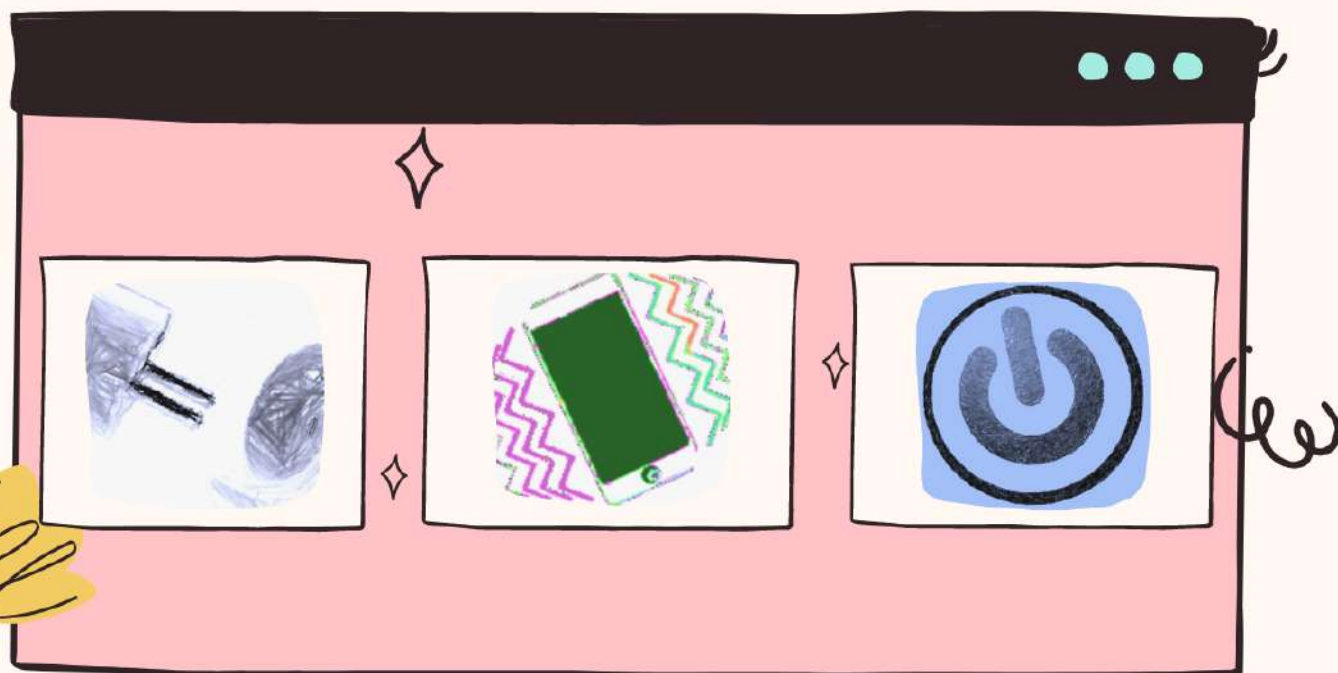
relaciona't amb
persones que et
respectin

tracta el teu cos
amb respecte i
amabilitat, no
el maltractis

estima't



APRÈN A DESCONNECTAR...



PER APRENDRE A CONNECTAR...



**MOSTRAR ELS SENTIMENTS
NO ENS FA MENYS HOMES,
ENS FA MÉS HUMANS**

**NECESSITAM NOVES
MASCULINITATS, POSITIVES,
DIVERSES, IGUALITÀRIES,
ALTERNATIVES...**



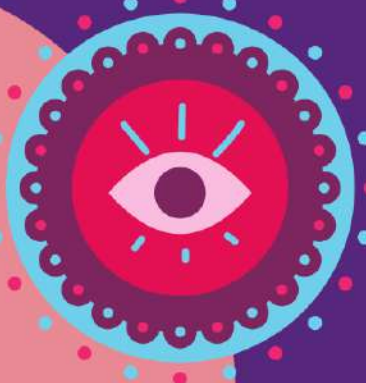
**CANVIAR ELS ESQUEMES NO ÉS
UNA AMENAÇA**



LA TEVA LLIBERTAT EMOCIONAL CREIX...



Quan pots
prendre
les teves
decisions



Quan pots
expressar
la teva
opinió



Quan pots
dir "NO"
sense
sentir cap
culpa



Quan pots ser
tu mateix@
sense barreres
ni lligams

TERMÒMETRE EMOCIONAL



Com et trobes? Et proposam registrar el teu estat emocional cada dia del mes. En arribar a final de mes un acolorit mapa et mostrarà la teva situació anímica!

A grid of 31 white circles, each containing a number from 1 to 31, arranged in a non-linear pattern on a dark blue background. The circles are intended for daily emotional tracking. At the bottom, a legend shows five colored circles corresponding to emotional states: TRISTOR (purple), RELAX (light green), ALEGRIA (pink), ESTRÈS (red), and MOTIVACIÓ (yellow).

Emocional	Color
TRISTOR	Purple
RELAX	Light Green
ALEGRIA	Pink
ESTRÈS	Red
MOTIVACIÓ	Yellow