

LA GESTIÓ INTEL·LIGENT DE LES EMOCIONS

Pilar Yagüe Pi

Resum del taller

Les emocions i les sensacions tenen una funció en nosaltres. No m'agrada catalogar les sensacions i emocions com a negatives i positives, en quan totes tenen la seva funció, totes són útils. És una manera que té el nostre cos per avisar que hem de cobrir alguna necessitat.

Saber-les gestionar intel·ligentment vol dir

- saber-les identificar i atendre-les adequadament
- saber amb quina necessitat estar relacionada
- saber cobrir les necessitats reals que tenim
- saber atendre'ns i entendre'ns congruentment

Bibliografia

Introducción a la PNL, de l'editorial Urano de Joseph O'Connor