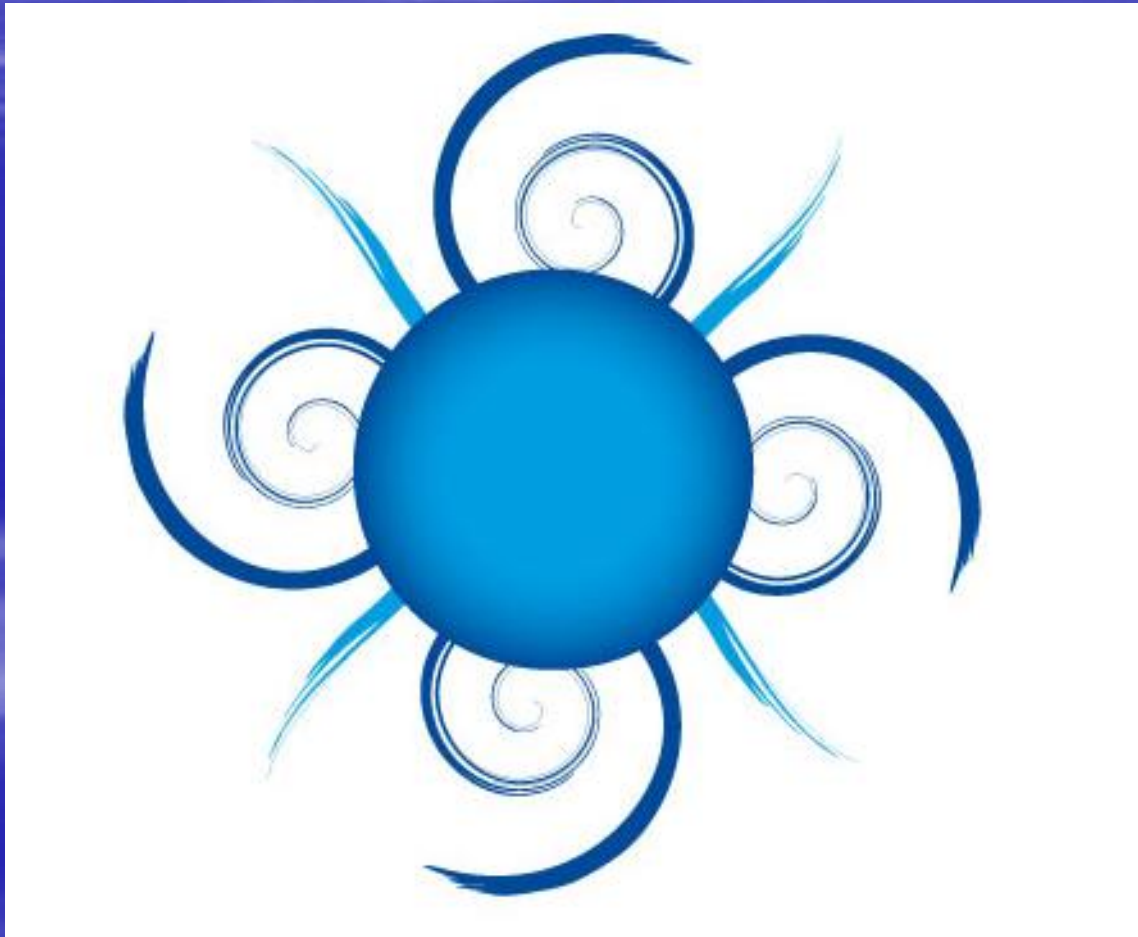


# Arquitectura emocional: l'art de dissenyar la pròpia emocionalitat



VI Jornades d'Educació Emocional  
Divendres 19 març 2010

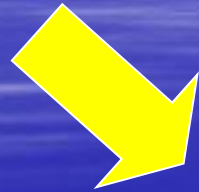
# Rosa dels vents del donar i rebre



- ▶ Percebre
- ▶ Sentir
- ▶ Pensar
- ▶ Comunicar
- ▶ Fer, actuar



Estímulo



Emoción



Resposta



# ESTÍMULS

**Externs**

**Interns**



- ▶ Activació
- ▶ Visualització estàtica
- ▶ Visualització dinàmica
- ▶ Ancoratge visualitzat
- ▶ Reconstrucció cognitiva
- ▶ Sincronització
- ▶ Comunicació no verbal
- ▶ Respiració abdominal
- ▶ Relaxació imaginada





Anem a  
la platja





Dins la  
bombolla



# Millorant el demà



- ▶ Què sento
- ▶ Quins pensaments m'ho provoquen



# RECONSTRUCCIÓ COGNITIVA

- ▶ Quins nous pensaments puc generar
- ▶ Per experimentar canvis en el que sento
- ▶ Per introduir canvis en la meva acció



Haig de  
fer...

Vull fer...  
Faré...



# DISTORSIONS COGNITIVES

- ▶ Subjectivitat
- ▶ Etiquetació
- ▶ Generalització
- ▶ Catastrofisme



# DISTORSIONS COGNITIVES

- ▶ Telepatia falsa
- ▶ Preocupació
- ▶ Obligació autoimposada
- ▶ Afectació consentida





Som  
miralls  
paral·lels



# Dansem amb les puntes dels dits



# Alegria





Olorem  
una  
flor



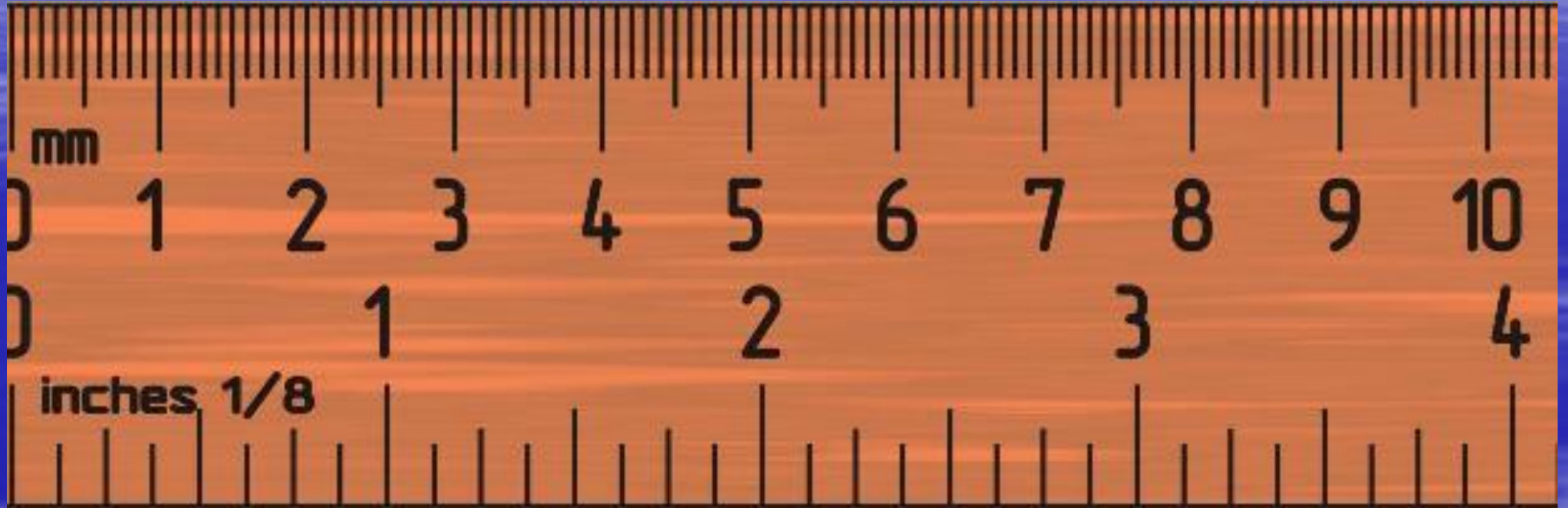
Inspirem  
Illum  
blava



Deep Breath ©Melanie Weidner 2005 www.ListenForJoy.com

Deep Breath  
©MELANIE WEIDNER 2005





# Montse Deulofeu i Josep Toll

662 12 60 88

[joseptoll@joseptoll.com](mailto:joseptoll@joseptoll.com)

