

Download File Conoscere LaEURTMIntelligenza Emotiva Come Usare Le Emozioni Per Migliorare Se Stessi E Comprendere Gli Altri Free Download Pdf

Impara ad usare l'intelligenza delle emozioni Conoscere l'Intelligenza emotiva Manager Emotivamente Intelligente Brain Trainer. La mente emotiva Gestire le emozioni. Come Sfruttare il Potenziale Creativo delle Emozioni e Sviluppare l'Intelligenza Emotiva. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis) Il quoziente emotivo. Come usare le emozioni in modo intelligente Il sapore delle emozioni. Ritrovare il gusto della vita per vivere meglio con se stessi e gli altri Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente Viaggio nelle Emozioni. Impara a Riconoscere, Affrontare e Controllare le tue Emozioni per vivere in Equilibrio con Te Stesso e con gli Altri. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis) Intelligenza Emotiva Respirando le emozioni. Psicofisiologia del benessere Apprendere le terapie focalizzate sulle emozioni Come Capire Le Persone Nel paese dell'Arcobaleno - Nidi Psicologia positiva Conoscere la terapia cognitivo comportamentale Il corpo racconta di colui che lo abita Intelligenza Emotiva Il morso del vampiro Le 6 emozioni sul lavoro. Viverle, riconoscerle e utilizzarle per avere successo La via gentile della meditazione buddhista Apprendere con il cuore Cervello Intelligenza emotiva all'opera Comunicazione Assertiva Il linguaggio delle emozioni INTELLIGENZA EMOTIVA 2.0 Iperattività e gestione delle emozioni. Percorsi educativo-didattici e motorio-sportivi I professionisti e la gestione dei conflitti. Un metodo innovativo per integrare competenze tecniche e relazionali, risolvere conflitti e concludere negoziazioni Intelligenza Emotiva Il potere delle emozioni Art coaching, emozioni e alchimia Consulenza di coppia. Superare le crisi transitorie verso il rinnovamento con metodologie sistemiche e tecniche strategiche Emozioni e sentimenti La terapia cognitiva basata sulla mindfulness. Caratteristiche distintive Lo psicoterapeuta sanitario nell'ambulatorio medico Intelligenza Emotiva: Scopri come Capire e Gestire le Emozioni tue e degli altri per migliorare la tua vita personale, lavorativa e di coppia La vendita emotiva. Come vendere facendo leva sulle emozioni Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente Giornale Italiano Di Psicologia

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 3.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p4 {margin: 0.0px 0.0px 3.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} p.p5 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; background-color: #ffffff} p.p6 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; background-color: #ffffff; min-height: 16.0px} span.s1 {font-kerning: none} **Pensieri. Emozioni. Comportamenti. Sono tutti collegati tra loro. La psicoterapia cognitivo comportamentale (TCC) è una forma di terapia psicologica che si occupa principalmente di due punti essenziali: come pensi a te stesso, al mondo e alle altre persone e come ciò che fai influisce sui tuoi pensieri e sentimenti. Studia la relazione tra emozioni, pensieri e comportamenti e promuove il miglioramento dell'individuo attraverso il cambiamento dei pensieri, dei comportamenti e delle emozioni disfunzionali. È particolarmente indicata per affrontare problemi relativi all'ansia, alla depressione, alle fobie, aiuta nella risoluzione di problemi di aggressività, sensi di colpa, bassa autostima, disturbi del sonno e stress post traumatico. La terapia cognitivo**

comportamentale può aiutarti a rompere i circoli viziosi di pensieri, emozioni e comportamenti e mira a farti arrivare a un punto in cui puoi lavorare sulla relazione tra emozioni, pensieri e comportamenti in autonomia con strumenti utili e altamente operativi e versatili. In questo ebook scoprirai i principali modi in cui la terapia cognitivo comportamentale opera grazie a un percorso formato da sette pratici passi che ti permetteranno di ottenere alcune utili informazioni su questa disciplina e di valutare se e come utilizzarla nella tua vita. **Contenuti principali dell'ebook . La psicoterapia cognitivo comportamentale: storia e usi pratici . Identificare i pensieri . Comprendere i collegamenti tra pensieri, emozioni e comportamenti . Cambiare i comportamenti . Cambiare i pensieri . Sfidare i pensieri . Prendere le distanze dai pensieri . Visualizzazione e meditazione come supporto pratico della TCC Perché leggere l'ebook . Per conoscere un affascinante approccio alla psiche . Per imparare a capire meglio le proprie emozioni . Per capire come le emozioni influenzano i pensieri . Per capire come cambiare i propri schemi negativi . Per avere una più approfondita visione terapia cognitivo comportamentale A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole conoscere concetti e terapie che hanno cambiato la storia della psicologia . A chi è appassionato di psicologia e vuole conoscere un particolare approccio . A chi desidera avere uno strumento operativo per migliorare la propria vita Ti sei mai imposto nella vita di cambiare? Ti piacerebbe conoscere te stesso in maniera più profonda? Vorresti capire come usare l'intelligenza emotiva per vivere una vita felice e soddisfacente? Allora continua a leggere... Spesso abbreviato come "EQ", l'intelligenza emotiva è la capacità personale di riconoscere ed etichettare le proprie emozioni e sentimenti, e di usare queste informazioni per guidare il proprio pensiero e il proprio comportamento nella direzione desiderata. Sia che cerchiate di far carriera con facilità, di prosperare durante gli eventi sociali o semplicemente di sentirvi più in pace con voi stessi, un EQ ben sviluppato è assolutamente fondamentale. Nel corso di questo libro daremo un breve sguardo alle conoscenze attuali sull'argomento, prima di esplorare come si può migliorare notevolmente la propria intelligenza emotiva con una serie di semplici esercizi pratici. L'autore Donald Brown offre una incredibile e potente nuova visione delle nostre "due menti", la mente razionale e la mente emotiva, e come insieme modellano il nostro destino. Occorre dunque imparare delle basi solide per poter sfruttare al meglio l'intelligenza emotiva. All'interno del libro scoprirai: Che cos'è l'intelligenza emotiva e perché aumentare il tuo quoziente emotivo (EQ) è così importante. Come connettersi più facilmente con le persone e costruire relazioni forti e durature. Come incrementare l'intelligenza emotiva. Come l'intelligenza emotiva influenza le tue relazioni e il tuo lavoro. L'importanza dell'empatia e come migliorarla. Come gestire le tue emozioni, anche quando sono forti e distruttive (come la rabbia o l'invidia). Le "trappole del pensiero" e come affrontarle. Molto di più! Se hai lottato per capire dove si inseriscono le tue emozioni nel quadro generale della tua vita o cosa puoi fare per raggiungere la grandezza nella tua vita personale e professionale, allora questo libro è perfetto per te. Non permettete a voi stessi di vivere un altro giorno nell'oblio e senza risultati. Preparati a capire le domande difficili che tutti ci poniamo ogni giorno grazie all'intelligenza emotiva. Ti aspetto dentro un viaggio che cambierà la tua vita. Clicca sul pulsante "Acquista con 1 Click". Quanto sono importanti le emozioni sul lavoro? Come puoi sintonizzarti con le tue emozioni e con quelle delle persone con cui lavori? Come puoi gestirle al meglio ed essere più efficace? Manager Emotivamente Intelligente dimostra che le emozioni e l'empatia sono assolutamente necessarie per: prendere buone decisioni; evitare il sommarsi dei problemi; affrontare i cambiamenti e avere successo. Attraverso studi, suggerimenti e schemi, puoi approfondire le 4 diverse competenze emotive, per identificare, utilizzare, capire e gestire le emozioni, e utilizzarle nei ragionamenti e nei comportamenti anche nel mondo del lavoro. "Questo meraviglioso libro aiuta a legittimare le emozioni sul posto di lavoro e traduce i concetti in strumenti pratici che possono essere usati efficacemente ogni giorno". Antonella Rizzuto Coach e Trainer di Intelligenza Emotiva Migliora la tua intelligenza emotiva con i nostri consigli! Vorresti riuscire a gestire le tue emozioni? Sei alla ricerca di un piano**

d'azione per riuscire a ridurre i conflitti e i comportamenti negativi? Vorresti fare in modo che le tue giornate fossero caratterizzate da tanta positività? Tantissime persone vivono le proprie vite a metà, dominate dalle proprie emozioni e questo può avere delle pesanti ripercussioni sul loro stato d'animo. Le emozioni dovrebbero essere un mezzo per ottenere informazioni sugli effetti degli eventi sulla persona. Scopri come leggere, gestire e utilizzare le emozioni per sviluppare l'intelligenza emotiva! Sei pronto per iniziare un percorso in grado di cambiare il tuo modo di vedere le tue emozioni? Bene, in questo libro scoprirai come analizzare le tue emozioni, controllare i tuoi comportamenti e comunicare in maniera efficace! In questo utile libro potrai scoprire... ✪ che cosa evoca le emozioni. ✪ come eliminare pensieri sabotatori. ✪ come comunicare in maniera efficace. ✪ delle strategie per gestire le tue emozioni. ✪ come risolvere i conflitti. ✪ che è possibile controllare le proprie emozioni. ✪ un piano d'azione per migliorare la tua IE! Non perdere tempo e segui i consigli di questo manuale, ti renderai conto dei cambiamenti positivi. Cosa succede quando si è coinvolti in un conflitto? Che cosa lo scatena e quali sono i suoi possibili esiti? Quali emozioni si provano? Come allontanare rabbia, autoritarismo e indifferenza? Una guida pratica e operativa per avvocati, commercialisti, ma anche per alcune persone, essendo incapaci di esprimere, tendono a trattenere totalmente o in parte sentimenti ed emozioni, rischiando di farsi male e danneggiando seriamente le loro relazioni. Altre, invece, versano continuamente fuori la paura, la rabbia, il... Programma di Gestire le Emozioni Come Sfruttare il Potenziale Creativo delle Emozioni e Sviluppare l'Intelligenza Emotiva **COME ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE EMOZIONI** La consapevolezza delle emozioni e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva. Migliorare il dialogo interiore per vivere il momento presente. Niente fallimenti, solo feedback: la qualità e la flessibilità delle emozioni. La consapevolezza del proprio corpo come strumento per rapportarsi al mondo. Come individuare i propri bisogni e perseguire gli obiettivi. **COME USARE L'ENERGIA CREATIVA DELLE EMOZIONI** L'anticipazione creativa per vincere la paura del successo. Come focalizzare l'attenzione sul pensiero positivo. La creatività intenzionale: acquisire consapevolezza attraverso l'immagine mentale. Come costruire la "scatola dei sogni". **COME COSTRUIRE LA VIA VERSO LA PACE INTERIORE** L'accettazione delle emozioni negative per attuare il cambiamento. Il flusso emotivo: gestire ed elaborare l'insuccesso. La proiezione e la costruzione dell'«io ideale». Ritrovare l'istinto e l'armonia con se stessi. Nel processo di apprendimento entrano in gioco tantissime variabili, quali i pensieri, la motivazione, l'ambiente circostante, l'esperienza e le emozioni. Le emozioni, in particolare, ricoprono un ruolo cruciale nella formazione e concorrono a rendere l'apprendimento più profondo, consapevole e significativo; questo richiede a educatori e docenti di acquisirne consapevolezza, al fine di poter dar vita ad un percorso di formazione adeguato, che consenta di imparare a riconoscere, gestire e saper usare coscientemente le emozioni nella quotidianità. Le neuroscienze hanno dimostrato che le emozioni suscitate dal contesto in cui avviene l'apprendimento intervengono ampiamente sulla qualità dello stesso, in quanto possono influenzare le discriminazioni sensoriali, l'allocazione dell'attenzione e della memoria e infine dare risalto a ciò che per l'individuo è rilevante. La scuola non può quindi prescindere da questa consapevolezza, ormai consolidata: gli alunni e i docenti entrano in aula non solo con la mente, ma anche con il corpo e il proprio vissuto emozionale. Mente, corpo ed emozioni sono elementi indivisibili che creano un organismo complesso ed integrato. Diviene quindi fondamentale domandarsi cosa prova il bambino durante l'apprendimento, quali sono i fattori che possono influenzare le emozioni e la formazione e dunque cosa si può fare per utilizzare consapevolmente queste conoscenze. Si può affermare che senza passione non ci può essere un vero apprendimento: solo grazie al coinvolgimento di tutta la persona, quindi comprese le componenti corporee ed emozionali, le informazioni possono fissarsi e permanere nella memoria. Puoi fidarti delle tue emozioni. L'autrice di questo bestseller internazionale lo ha fatto e spiega, attraverso la sua esperienza professionale e personale, come puoi farlo anche tu. Le emozioni contengono un'enorme quantità di energia. Ci comunicano

qualcosa di importante che è necessario scoprire per conoscere meglio noi stessi, e gli altri. In questo volume, Karla McLaren mostra con grande precisione “come” avvicinarci alle emozioni e capirle, per arrivare a un equilibrio personale fondamentale. L'autrice Karla McLaren è una scrittrice pluripremiata, for-matrice e ricercatrice in scienze sociali. Il suo lavoro apre a nuovi sorprendenti percorsi verso l'autoconsapevolezza, l'empatia e la comunicazione efficace. È fondatrice e CEO di Emotion Dynamics LLC e creatrice del sito di formazione online Empathy Academy. Ti è mai capitato di voler avere un maggior controllo sulle tue emozioni? Vorresti ridurre la rabbia e la frustrazione? Come cambierebbe la tua vita se tu potessi ridurre stati d'animo come la tristezza e la sfiducia? Molti di noi sono convinti che noi non siamo padroni delle nostre emozioni. Forse anche a te è capitato di pensare di non avere potere su quello che senti. In fondo diamo così peso a quello che accade da essere convinti che sia impossibile gestire quello che sentiamo. In questo libro però ti svelerò un sistema che metterà in discussione quello che hai creduto fino a oggi sulle emozioni. Scoprirai che nessuno di noi è vittima di quello che sente e nessuno di noi subisce passivamente le proprie emozioni. Grazie al sistema contenuto in questo libro potrai finalmente ridurre la rabbia, dire addio alla frustrazione, moltiplicare gli stati d'animo positivi. Nessuna magia, ma solo delle tecniche pratiche in grado di aiutarti a prendere il controllo del tuo mondo interiore! Adesso però è giunto il momento di iniziare, sei pronto? Buon lavoro, Marco. In questo ebook trovi: Sommario Introduzione Capitolo 1: Come le emozioni influenzano la tua vita Rabbia Paura Dolore Piacere Il senso di colpa Capitolo 2: La rabbia: come gestire un'emozione potente 1. Gestire la rabbia non significa reprimerla 2. Esprimere la rabbia in modo controllato 3. Impara a dire di no 4. Usare il potere del perché 5. Interruzione del pensiero Capitolo 3: La paura, come affrontare un'emozione che paralizza Capitolo 4: Il dolore: Un'emozione spiacevole che (a volte) può esserti amica Capitolo 5: Il senso di colpa: un'ospite fastidioso che può bloccare la tua crescita Capitolo 6: Come riuscire a mettere a tacere i pensieri distruttivi una volta per tutte Capitolo 7: Usare l'immaginazione per cambiare le emozioni Capitolo 8: Come comunicare efficacemente le emozioni Capitolo 9: Come cambiare le tue emozioni in positivo Capitolo 10: Le sottomodalità per cambiare le emozioni in un istante Epilogo Hai difficoltà a costruire o mantenere solide relazioni nel lavoro, in famiglia, con gli amici o in amore? Sei timido e non sai come attaccare discorso o farti nuovi amici? Quando sei in un gruppo rimani in silenzio per paura di dire o fare qualcosa di sbagliato? Non riesci ad entrare in sintonia con qualcuno che ti piace per davvero? Non ti preoccupare, non sei l'unico e tutto questo si può superare! Lo stare in compagnia ed avere relazioni con gli altri è una condizione normale dell'essere umano. Ma non tutti sviluppano le capacità giuste per avere soddisfacenti relazioni con il mondo che li circonda. In questi ultimi anni, l'ansia sociale e la mancanza di comunicazione sono diventate purtroppo una normale condizione dell'essere umano, e un problema che "rinchiude" sempre più persone in se stesse e li porta ad isolarsi. E questo accade (forse anche per questo aggiungerei) in un mondo che solo all'apparenza grazie ai social media ci connette tutti gli uni con gli altri come mai successo prima nella storia dell'Umanità. La buona notizia, e la tua fortuna leggendo queste righe, è che a tutto questo c'è rimedio, ed è quello di imparare alcune semplici tecniche di Comunicazione Assertiva ed Efficace. Sì, hai capito bene! Si può imparare a superare queste limitazioni e a costruire gratificanti e soddisfacenti relazioni con gli altri, imparando a conoscere di più se stessi e sviluppando alcune tecniche che ti aiuteranno ad aprirti al mondo circostante. Da oggi è disponibile anche in Italia il famoso libro di David Robert Jones che ha aiutato migliaia di statunitensi a superare i problemi legati all'ansia sociale e alla mancanza di empatia. Seguendo passo a passo i consigli dell'autore, e praticando di volta in volta semplici accorgimenti nella tua vita quotidiana, ti libererai finalmente di tutti i problemi legati alla difficoltà di comunicare con gli altri, alla sensazione di non essere in sintonia con chi ti circonda, o solo ai disagi dovuti ad una eccessiva timidezza che ti limita nel vivere la vita sociale che sogni e che meriti. Leggendo e seguendo i consigli di questo libro imparerai a: 1) Riconoscere le tue emozioni e sviluppare una sana e forte intelligenza emotiva 2) Aumentare la fiducia in te

stesso e la tua autostima, condizioni necessarie per sviluppare ottime abilità sociali 3) Costruire relazioni consapevoli e durature 4) Sviluppare un alto grado di empatia 5) Incontrare nuove persone, fare nuove amicizie, ampliare il tuo circolo sociale. Uscire dal tuo guscio insomma e iniziare a vivere una soddisfacente vita sociale 6) Tutti gli strumenti per avere interessanti conversazioni con conoscenti o perfetti sconosciuti. Imparerai le diverse tecniche di approccio, come iniziare, proseguire e terminare una conversazione 7) Come comportarsi in pubblico, in eventi sociali o in piccoli gruppi ristretti 8) Come diventare una persona interessante, facendo sì che gli altri ti apprezzino per quello che sei 9) Riconoscere le relazioni e le persone tossiche, soprattutto i narcisisti. E molto, molto di più.. Gli argomenti e i concetti descritti in questo libro sono estremamente pratici e avranno un impatto diretto sulla tua vita, sulle tue relazioni sociali, di lavoro e romantiche. E non ti preoccupare, Non è necessario essere un esperto in materia... Sei pronto? Vuoi cambiare il tuo rapporto con gli altri e iniziare a vivere una vita piena di relazioni e interazioni sociali? ALLORA PRENDI SUBITO QUESTO LIBRO, CLICCA "ACQUISTA ORA"!!! 1060.170 Prefazione di SUA SANTITÀ IL DALAI LAMA Negli ultimi anni, la cosiddetta "scienza della felicità" ha suscitato grande interesse: la felicità è un motore universale per tutti gli esseri umani, un'emozione fondamentale che ci dà la spinta per andare avanti. A complicarci la vita, però, spesso intervengono anche altre emozioni, e a volte si tratta di emozioni che preferiremmo evitare. Ma se ne abbiamo così tante a disposizione una ragione c'è: ciascuna di esse, infatti, porta con sé delle informazioni che possiamo usare per migliorarci, a patto che sappiamo come fare. Anche le emozioni negative hanno qualcosa da offrire, e persino i sentimenti più scomodi in realtà ci mandano messaggi per dirci che qualcosa non va, per proteggerci e per spingerci a migliorare. La neuroscienza insegna che per comprendere e utilizzare al meglio le emozioni dobbiamo prima di tutto dare loro un nome. E questo libro ci offre un nuovo punto di vista: sulla paura che genera coraggio, sulla vergogna che ci aiuta a fare chiarezza nei nostri valori, sulla rabbia che ci permette di porre dei limiti a salvaguardia del nostro benessere. Perché è proprio imparando a riconoscere le nostre emozioni e adottando delle semplici strategie nella vita di ogni giorno che possiamo cambiare in meglio. Randy Taran, pluripremiata autrice e fondatrice dell'organizzazione no profit Project Happiness, sa bene che ogni emozione, sentimento e stato mentale ha il potere di accrescere la consapevolezza di sé e l'autostima e di riportarci alla nostra vera essenza. E con il potere delle emozioni mette a nostra disposizione gli strumenti che ci permetteranno di migliorare le nostre relazioni ma anche di essere artefici della nostra stessa felicità.

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; background-color: #ffffff} span.s1 {font-kerning: none} Questo libro parla di intelligenza emotiva, ovvero il modo in cui tu puoi riconoscere e gestire le emozioni per la tua crescita personale, per migliorare la tua vita professionale e avanzare nella conoscenza profonda di te e degli altri. La gestione delle emozioni, infatti, è di fondamentale importanza per capire noi stessi, i nostri pensieri e le nostre azioni. Inoltre l'intelligenza emotiva ci aiuta a creare e mantenere relazioni proficue nell'ambiente di lavoro e in tutti gli altri ambiti della nostra vita. Questo libro ti dà le chiavi per capire come gestire in modo intelligente le emozioni, per capire come crescere ancora di più sia personalmente sia professionalmente. Con questo libro hai utili consigli e strategie operative dedicate a vari aspetti che riguardano l'intelligenza emotiva, in particolare nell'ambito professionale, che puoi mettere subito in pratica..

Contenuti principali

1. Cosa è l'intelligenza emotiva
2. Come usare l'intelligenza emotiva sul lavoro e i suoi vantaggi
3. Intelligenza emotiva per automotivarsi
4. Intelligenza emotiva per rimanere positivi e costruttivi
5. Intelligenza emotiva per gestire i conflitti e per la negoziazione
6. Intelligenza emotiva per il teamworking e per una comunicazione efficace
7. Intelligenza

emotiva per gli imprenditori e per la carriera Perché leggere l'ebook . Per avere strumenti pratici per il miglioramento di sé e l'equilibrio a livello emozionale e relazionale . Per acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri processi mentali . Per ottenere una maggiore qualità della vita, dal lavoro, alla salute fino ai rapporti personali . Per avere un'introduzione agli studi sulle emozioni

239.269 Ecco alcuni estratti del libro: ...Le emozioni sono parte della natura umana. Ma quanto sappiamo veramente delle emozioni? Quali sono le emozioni? Quali sono le loro radici? Quali sono i tipi più comuni di emozioni? Le emozioni possono letteralmente governare la nostra vita. Le decisioni che prendiamo dipendono dal nostro stato mentale, felice, triste, annoiato, frustrato o arrabbiato. I nostri hobby e attività vengono scelte in base al tipo di emozioni che prevale in quel momento... ..Ma cosa sono esattamente le emozioni? Per definizione, le emozioni sono stati psicologici complessi che coinvolgono tre componenti uniche: esperienze soggettive, risposte fisiologiche e risposte espressive o comportamentali... ..La paura è una delle emozioni primarie che abbiamo, un potente impulso che condiziona fortemente la nostra vita. La paura si innesca di fronte ad una condizione di pericolo, oppure di fronte alla sola percezione di esso che può essere anche immaginaria. Quando questa emozione si attiva, ne consegue una reazione da parte dell'organismo che si prepara ad una eventuale combattimento con la classica soluzione "lotta o fuggi"... ..Noi tutti usiamo impropriamente il termine paura per descrivere qualsiasi condizione le assomigli, in realtà esistono 5 stadi differenti, dal più lieve al più intenso, e la paura non è altro che lo stadio intermedio... ..In termini generali, l'Intelligenza Emozionale (EI) si riferisce alla capacità di percepire, controllare e valutare le emozioni... ..Peter Salovey e John D. Mayer sono stati i principali ricercatori sull'intelligenza emotiva e definiscono l'intelligenza emotiva come "il sottoinsieme dell'intelligenza sociale che implica la capacità di monitorare i propri sentimenti e le proprie emozioni, per discriminare tra loro e usare queste informazioni per guidare il proprio pensiero e le proprie azioni"... ..-Acquista la versione cartacea di questo libro e potrai acquistare GRATUITAMENTE l'ebook da portare sempre nel tuo smartphone.- A cosa servono le Emozioni? Le persone devono capire che le loro emozioni possono influire negativamente o positivamente sugli altri. Riesci a gestire ciò che senti per garantire di non essere sopraffatto? Ti senti motivato a fare le cose? Sei empatico con le emozioni degli altri? Generalmente, l'Intelligenza emotiva porterà a una vita equilibrata. Questo perché aiuta a migliorare la tua vita in tutte le aree. Ogni aspetto della tua vita dipenderà dal modo in cui gestisci le tue emozioni. Nelle nostre esperienze quotidiane, l'Intelligenza emotiva implica la conoscenza delle nostre emozioni e la comprensione del fatto che potrebbero avere un impatto enorme sui nostri comportamenti. L'Intelligenza emotiva mette a fuoco l'importanza delle componenti emotive anche nelle funzioni razionali del pensiero e spiega perché il successo o il fallimento nei settori decisivi dell'esistenza dipendano da fattori come l'autocontrollo, la perseveranza e l'empatia. Padroneggiare il tuo EQ significherà che aumenterai le tue possibilità di avere successo in qualsiasi cosa tu faccia. Parte dell'essere emotivamente intelligenti richiede di socializzare con altre persone. Idealmente, non avrebbe alcun senso per te comprendere le tue emozioni e quelle degli altri e non riuscire a usare le tue conoscenze. Pertanto, l'EQ va oltre la comprensione delle tue emozioni e di quelle degli altri. Le tue straordinarie abilità sociali saranno misurate attraverso i benefici che otterrai. Ad esempio, nell'area professionale, sarà visto attraverso le connessioni significative che creerai con altri lavoratori. Le abilità sociali essenziali che si dovrebbero descrivere includono abilità comunicative verbali e non verbali, ascolto attivo, capacità persuasiva e di leadership. Questo libro fornisce una guida completa su quanto segue: - Capire cos'è l'Intelligenza emotiva e sapere come usarla. - Linguaggio del corpo - Empatia - Gestione della rabbia - Ansia - Fiducia in se stessi - Perché il pensiero negativo può salvarci la vita - Autocoscienza - Sviluppa il tuo EQ - Mettere a frutto l'EI nelle relazioni e nei luoghi di lavoro - Credenze e Intelligenza emotiva - Il potere dell'influenza ... e altro ancora! Sei pronto per iniziare il cammino? Allora vai avanti e premi il pulsante acquista ora e goditi il viaggio! Carmela Lo Presti - "NEL

PAESE DELL'ARCOBALENO - NIDI Manuale per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e della comunicazione attraverso la globalità dei linguaggi e la P N L per Educatori e Genitori Il Manuale (pagg. 328 su carta patinata lucida di cui 50 a colori) offre un ampio spazio agli aspetti teorici ed è ricco di citazioni e rimandi a testi fondamentali. Nel Manuale vengono descritti 48 giochi specifici per i bambini dai 18 mesi ai 3 anni, indicati sia gli obiettivi generali che quelli specifici, illustrati tutti i passi anche con foto e sono disponibili tutti gli strumenti educativi per l'alfabetizzazione emotiva. Il Manuale propone esperienze educative di simbolizzazione come il gioco, la narrazione, la costruzione di storie fantastiche, il disegno che consentono al bambino di proiettare le proprie emozioni e di rielaborarle in forma positiva e ne documenta molte, utilizzando l'approccio della globalità dei linguaggi e la prospettiva della Programmazione Neuro Linguistica. Ogni percorso didattico proposto è ampiamente documentato così da farne cogliere il senso all'interno di una progettazione che mette al centro il bambino e i suoi bisogni. Il Volume è anche la documentazione di diciassette anni di attività appassionata per e nei Nidi. Se vuoi avere successo oggi giorno, devi capire le tue emozioni e padroneggiare il potere dell'intelligenza emotiva per te stesso! Questo libro tratta tutto ciò che ha a che fare con il tema dell'Intelligenza Emotiva e ti mostra possibilità impreviste, per riconciliare i tuoi sentimenti e pensieri e scoprire soluzioni vincenti per il tuo successo personale nel trattare con altre persone attraverso una comunicazione più efficace. Questo libro è la tua guida personale per scoprire il potenziale nascosto della tua stessa intelligenza emotiva e svilupparlo al massimo. Con l'aiuto di strategie facili da imitare, imparerai a usare i sentimenti in modo intelligente e a migliorare così le tue relazioni (private e professionali) in modo mirato. Ti verranno presentati metodi scientifici inediti, che potrai utilizzare immediatamente. Questo libro ti offre soluzioni innovative per: Conseguire più successo sul lavoro Meno sentimenti negativi e più positivi Comunicazione più efficace con chi ti circonda Rapporti più felici e appaganti con gli altri Comprensione sostenibile delle proprie emozioni e comportamenti Nel libro troverai informazioni di valore, con le quali puoi allenare efficacemente i tuoi schemi di pensiero e comportamento, migliorare le tue capacità emotive e proteggerti dalla manipolazione, più tanti semplici e facili esercizi per la tua crescita personale. Scopri oggi stesso quali fantastici metodi sono disponibili per te e inizia finalmente a dominare le tue emozioni e quelle degli altri! 1305.112 Ti sei mai sentito incapace di comunicare con gli altri? "Perché non riesco a gestire le mie emozioni?" "Perché finisco le parole quando sono di fronte a uno sconosciuto?" "Come mai non riesco a convincere la gente a pensarla come me?" Se ti sei fatto queste domande almeno una volta nella vita ... so esattamente come ti senti... Almeno una volta nella tua vita avrai incontrato quella persona che aveva la straordinaria capacità di farti sentire capito, che sapeva esattamente come capire i tuoi sentimenti e sapeva perfettamente cosa dire per farti sentire meglio e più sicuro di te. Come hai percepito quella persona? Se, come me, hai sofferto di scarsa autostima, sicuramente avrai provato un senso di vicinanza a quella persona e una maggiore propensione ad aiutarla. Cosa pensi che avesse quella persona che tu non avevi? Te lo dico io: L'INTELLIGENZA EMOTIVA! L'intelligenza emotiva è quella speciale capacità che hanno TUTTE LE PERSONE DI SUCCESSO. Essa permette loro di empatizzare con gli altri, guadagnare la fiducia della gente e guidarla per realizzare i loro obiettivi. E sai qual è la buona notizia? Che questa incredibile capacità può essere appresa! Come? Bene, siediti, perché in questo libro ti spiegherò Come migliorare qualsiasi relazione attraverso i segreti mai rivelati dell'IE (neanche i guru te lo spiegano!) I 9 passaggi essenziali per riconoscere le tue emozioni e controllarle in qualsiasi momento Come leggere nella mente degli altri per capire le loro intenzioni ancor prima che aprano bocca Come entrare in empatia con chiunque all'istante Come fare in modo che le persone ti amino e ti seguano in ogni momento senza alcun ripensamento (diventerai il loro eroe!) Esercizi pratici guidati per sviluppare la tua intelligenza emotiva da zero E altro ancora! Ho passato gli ultimi 5 anni a sperimentare i principi che troverai in questo libro e credimi quando ti dico che le ho provate tutte. Ecco perché ti offro una guida CONCENTRATA, ESTREMAMENTE PRATICA e SEMPLIFICATA

per aiutarti nel miglior modo possibile a potenziare la tua intelligenza emotiva. Se ti stai chiedendo se sarai in grado di applicare ciò che troverai in questo libro, la risposta è sì! Questo libro è creato in modo tale da darti tutti gli strumenti necessari per sviluppare la tua INTELLIGENZA EMOTIVA nel modo più SEMPLICE, CORRETTO ed EFFICACE possibile anche se PARTI DA ZERO o non hai conoscenza della materia. Se vuoi finalmente capire come comunicare meglio con le persone e come essere più empatico, CLICCA ORA sul tasto arancione "Acquista con 1 Click" e inizia a leggere questa guida! ACQUISTA ORA IL LIBRO IN FORMATO COPERTINA FLESSIBILE E RICEVI GRATUITAMENTE L'EBOOK! In questi ultimi anni la collaborazione del medico di base con lo psicologo/psicoterapeuta è risultata molto proficua per i pazienti ambulatoriali. Il nuovo modello di assistenza sanitaria cerca di dare un senso al disagio fisico derivante dalla malattia organica in modo da facilitare il cambiamento comportamentale verso un nuovo e più salutare stile di vita. Il testo presenta modalità e protocolli d'intervento complementari consentendo, attraverso i colloqui psicologici, di affrontare anche la sofferenza del paziente ipocondriaco desomatizzando l'ansia, l'ossessione e la paura immotivata di avere una malattia. Essere rapito non era uno degli obiettivi della mia vita. Essere salvato mi ha lanciato in un mondo tutto nuovo e completamente pazzesco. Non è facile essere l'unico umano nel Governo della Comunità delle Creature, specialmente quando sei stato appena salvato da un manipolo di scienziati pazzi. Due anni fa non volevo altro che andare al college, divertirmi, per poi costruirmi una vita normale. Invece sono stato rapito, mi hanno usato come cavia per mesi, mi sono nascosto per quasi un anno e ho scoperto che la mia intera esistenza è un esperimento genetico condotto da terroristi. È decisamente arrivato il momento di rivedere i miei piani. I miei salvatori del GCC sono stati... perlopiù fantastici. Mi hanno offerto un lavoro e una rete di sostegno. Ma non è facile abituarsi all'esistenza di demoni, vampiri e mutaforma. Soprattutto perché c'è un particolare vampiro che mi fa venir voglia di iniziare una collezione di paletti di legno. Com'è possibile avere più di ottocento anni e la mentalità di un ragazzino ubriaco? Devo ammettere però che, malgrado il comportamento da adolescente, Andrew è ferocemente protettivo. Ci sono ancora malintenzionati in giro e mi serve qualcuno come lui accanto. Per non parlare del fatto che non è davvero niente male... potrei ammirarlo tutto il giorno, se solo stesse zitto. Mentre cerchiamo di trovare i miei rapitori prima che loro possano trovare me, la vita mi riserva altre sorprese e il mio mondo finisce di nuovo sottosopra. Questa volta, però, sono pronto: ho un vampiro di ottocento anni che mi guarda le spalle. Cosa mai potrebbe andare storto? Come usare le emozioni per migliorare se stessi e comprendere gli altri Quando si parla di "intelligenza" molti tendono a supporre si tratti di qualcosa legato a ciò che conosciamo come Quoziente Intellettivo e a come riusciamo a esprimere questa "dote naturale" ma la realtà è un po' più complessa di così. Quando si tratta di vita affettiva o amorosa, di gestione familiare o di rapporti di lavoro e interpersonali, esiste un elemento fondamentale da cui non è possibile prescindere per valutare le capacità, le competenze e le abilità complessive di un individuo. Questo elemento è caratterizzato da un insieme di attitudini che ci consentono di riconoscere le nostre emozioni e quelle degli altri, di motivare noi stessi e di gestire gli stati emotivi in maniera positiva e costruttiva, in ogni ambito. In questo ebook vedremo come l'Intelligenza Emotiva, fatta di competenze sia personali sia sociali, possa essere sviluppata e usata nella vita quotidiana, in particolare nelle relazioni e nell'ambito lavorativo. LE EMOZIONI CHE NON CONTROLLI, CONTROLLANO TE Ti è mai capitato di esplodere senza capirne il motivo? Vorresti dominare le tue emozioni ma non ci riesci? Allora questo libro è per te. L'Intelligenza Emotiva è una delle qualità più sottovalutate del nostro tempo. Il mondo intorno a noi sembra considerare solo e soltanto l'intelligenza logico-deduttiva... eppure siamo esseri emotivi! Ogni giorno proviamo una grande varietà di sentimenti, rabbia, gioia, frustrazione, nostalgia, e il nostro stato emotivo influenza le nostre decisioni e l'ambiente che ci circonda. Tra le nostre emozioni e le emozioni degli altri intorno a noi, viviamo in una costante tempesta emotiva. E grazie a questo libro imparerai a navigare in questa tempesta e a calmare le acque! In questo libro imparerai: A Gestire rabbia e

ansia A Riconoscere e capire le emozioni A Dominare le tue emozioni A Sviluppare il muscolo dell'empatia Usare l'intelligenza emotiva per migliorare le relazioni nella tua famiglia, nella tua coppia e con i tuoi figli Sfruttare l'intelligenza emotiva per creare un ambiente di lavoro positivo e stimolante A Governare le emozioni per favorire la tua crescita personale Comprendere e gestire le emozioni oggi è un fattore determinante per costruire un ambiente positivo, relazioni felici e raggiungere il tuo successo personale. Non solo! Saper dominare le tue emozioni è la chiave per comprendere meglio te stesso, migliorarti e rafforzare la tua autostima. Acquistando ora questo libro avrai l'opportunità di imparare l'arte di governare le tue emozioni, sfruttarle a tuo vantaggio e usare l'intelligenza emotiva per ottenere i risultati che hai sempre desiderato nel lavoro e nella vita personale. La psicologia positiva studia le condizioni e i processi che ci possono portare a un pieno benessere. Grazie alla lettura di questa guida pratica alla scienza della felicità e del benessere potrai iniziare un percorso che ti porterà a: • scoprire i tuoi punti di forza; • superare gli atteggiamenti negativi; • concentrarti su ciò che ti dà uno scopo, per prendere il controllo delle tue scelte di vita. Studi, consigli, esempi ed esercizi per migliorare, pagina dopo pagina, il tuo benessere mentale e fisico e trovare il giusto appagamento nella vita di tutti i giorni. L'autrice Bridget Grenville-Cleave è docente di psicologia positiva e membro fondatore dell'Associazione Internazionale di psicologia positiva. Programma di Viaggio nelle Emozioni Impara a Riconoscere, Affrontare e Controllare le tue Emozioni per vivere in Equilibrio con Te Stesso e con gli Altri COME RICONOSCERE ED ESPRIMERE LE EMOZIONI Come nascono le emozioni. Imparare a distinguere le diverse emozioni. Il mosaico psicologico della vita affettiva: cos'è e da cosa è composto. Le emozioni fondamentali e le emozioni complesse. Come esprimere al meglio le proprie emozioni. COME AFFRONTARE LE EMOZIONI FONDAMENTALI Le emozioni positive: come nascono e cosa rappresentano. Come affrontare la tristezza con le emozioni reattive. Imparare a controllare la paura. Come trasformare la rabbia in energia emotiva. Imparare ad apprezzare il disgusto. COME AFFRONTARE LE EMOZIONI COMPLESSE (PARTE 1) Imparare a gestire le ambivalenze emotive. Gestire e superare la gelosia. Come evitare l'insorgere dell'invidia. Come superare imbarazzo e timidezza. La nostalgia: cos'è e come nasce. COME AFFRONTARE LE EMOZIONI COMPLESSE (PARTE 2) Come si origina l'emozione estetica. Imparare ad allontanare la noia. Come si genera il disprezzo. Imparare a credere in se stessi. Come usare la PNL per gestire le emozioni COME AVVIENE L'ATTIVAZIONE FISIOLÓGICA Come agisce il nostro cervello quando proviamo emozioni. Come misurare l'attivazione di un'emozione. L'attivazione fisiologica: cos'è e come valutarla. Imparare a "comprendere" le emozioni. La Teoria del Processo Antagonista: cos'è e cosa comporta. COME CONTROLLARE LE ESPRESSIONI EMOTIVE Le emozioni secondo la teoria evoluzionista. Il volto come specchio delle nostre emozioni. La comunicazione non verbale. Come riconoscere le bugie. Imparare ad analizzare le espressioni delle emozioni. COME USARE LE EMOZIONI PER INFLUENZARE IL SOCIALE Il contributo dell'informatica alla diffusione delle emozioni. Il confronto sociale: perché è utile e come affrontarlo. Imparare a usare la comunicazione persuasiva. L'altra faccia di noi stessi: le emozioni artificiali. Come sfruttare al meglio la funzionalità delle emozioni. 1796.259 Una guida consistente per tutti i professionisti della relazione d'aiuto che svolgono anche attività clinica con le coppie. Il testo Evidence-based raccoglie le migliori pratiche terapeutiche in ottica transdiagnostica per effettuare trattamenti integrati pluralistici efficaci basati sulle più recenti ricerche scientifiche. Hai mai pensato che l'arte e la storia dell'arte possano essere uno strumento alchemico per l'evoluzione della coscienza? Ti sei mai chiesto che valore potrebbe avere l'arte al di là di quello puramente estetico? E se bastassero sette piccoli passi per cambiare le convinzioni sull'arte che ne limitano la sua vera espressione e ci impediscono di servircene pienamente per avvicinarci alla nostra anima e ascoltare e comprendere ciò che ci sussurra all'orecchio? Questo manoscritto vuole stimolare un cambio di prospettiva per riconsegnare l'arte al suo vero linguaggio, quello emozionale, in grado di toccare corde profonde e giungere a "curare" l'anima. L'intento è quello di condurti in un viaggio

affascinante tra arte e scienza, dove le discipline dialogano e si integrano, e di farti sperimentare un concetto di arteterapia che nasce dall'ascolto dell'opera d'arte. Attraverso gli esercizi che ti propongo, potrai imparare a "sentire" ciò che l'opera ti suscita.

takeflight.volocommerce.com