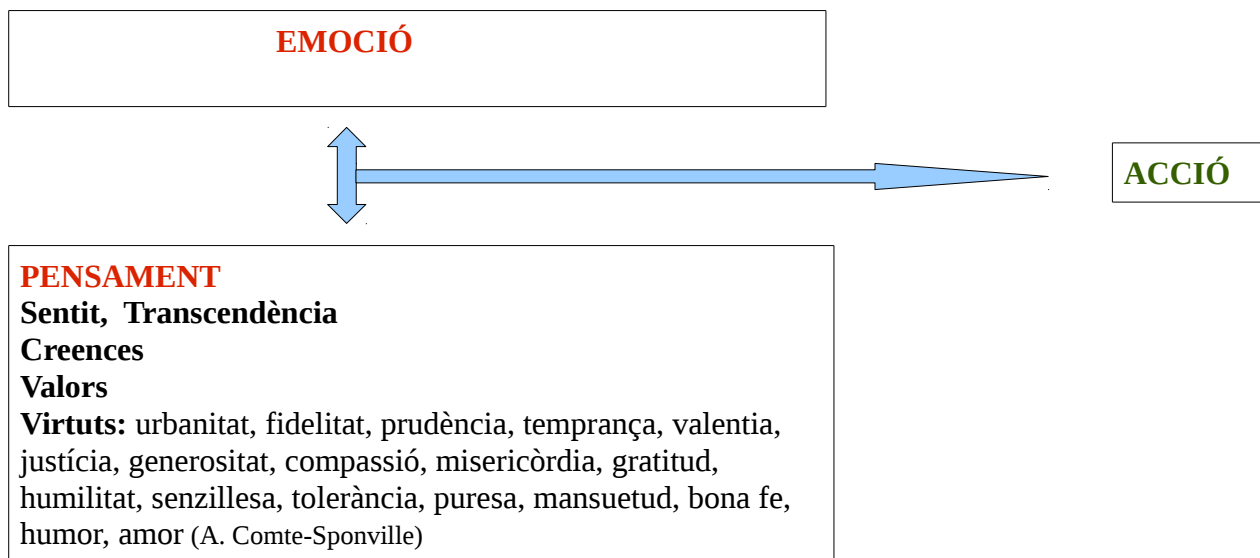


## D'emocions i sentiments (Què puc fer?)

### Camí general:



### Camins concrets (Goleman):

Enfado	→	Refredament. Deixar passar moments i analitzar
Pensaments reiteratius	→	Canvi de focus. Mirar de pensar-hi des d'altres perspectives
Aprensions	→	a.- Registrar el primer accés a la preocupació b.- Criticar creences que la sustenten c.- Meditació
Depressió	→	Activitats socials (relació amb altres)
Elevar estat d'ànim	→	Programar activitats amb petits triomfs / "altres mirades"
Rutines	→	Ètica del treball: Motivació, zel, perseverança
Pressa	→	Capacitat demora d'impulsos
Problemes	→	Acudits (humor)
Dificultats	→	Esperança (amb feina es pot...)
Automotivació	→	Formes diferents d'arribar a... (Recerca de nous camins)
Si hom cau	→	Aixecar-se, + Fluxe (Enfoc + compromís + agradabilitat)
De cara als infants	→	Treballar el punts forts / No tolerar la intolerància
Emocions	→	Parlar-ne + clima que valori la diversitat (+ feedback)



Intransigències



Transformar pensaments (I si fos...)