

LUCE PER LE EMOZIONI

ESTRATTO

DIARIO DI UNA TRASFORMAZIONE



IL LINGUAGGIO DELLE EMOZIONI

PERCHÉ DEVO RICONOSCERE LE MIE EMOZIONI

Tutte le emozioni hanno una funzione positiva, anche nei momenti in cui sono causa di sofferenza.

Facciamo tutti però una grande difficoltà ad entrare in contatto con ciò che sentiamo, questo è la conseguenza di una serie di condizionamenti, convenzioni sociali, regole imposte e ruoli in cui dobbiamo stare e che spesso sono in conflitto tra loro, e nel tentativo di mantenerci in equilibrio, evitiamo di esprimere le nostre emozioni perché vissute come negative o inappropriate. La non espressione di una emozione però non significa che essa non ci appartiene più come ci piacerebbe pensare, anzi una emozione non vissuta provoca una serie di altre emozioni, scatenando un processo a catena che finisce per travolgerci.

Luce per l'emozioni nasce come ausilio per aiutarti a riconoscere le emozioni, gestirle senza conflitto e accoglierle come segnali fondamentali che provengono dal tuo interno.

COSA È UNA EMOZIONE

Emozione dal latino: emovere, smuovere.

L'emozione è un processo interiore in risposta ad un evento-stimolo che ci coinvolge. L'emozione è in stretta relazione con:

- l'esperienza soggettiva dei sentimenti
- i cambiamenti fisiologici, provocando risposte del sistema nervoso autonomo, reazioni ormonali ed elettrocorticali
- i comportamenti 'espressivi' quali la postura, i movimenti del corpo e le emissioni vocali.

Tratto da:

CARTE "LUCE PER LE EMOZIONI"

Autori: Gabriella K. Turci, Kristofer Twofeathers



Acquista il prodotto completo [cliccando qui](#)