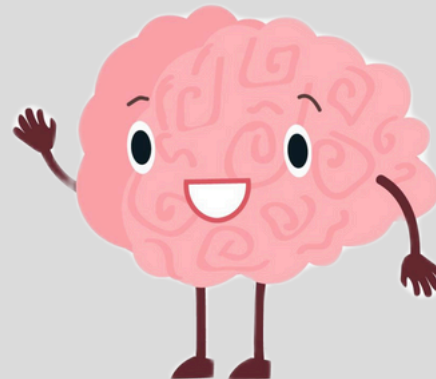


Πως νιώθεις;

Η ιστορία της Καρδούλας και του Μυαλούλη

6ο Τεύχος



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

Αριθμός Έργου: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Εταίροι Έργου:



Szkoła Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

Credits:

Εικόνες Καρδούλας: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com


Εικόνες Μυαλούλη: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Φόντο αστικού πάρκου: image by brgfx – Freepik.com

Οι σχέσεις είναι περίπλοκες, Καρδούλα. Η διαχείρισή τους μπορεί να μοιάζει σαν να προσπαθείς να κάνεις ζουγκλέρ με φλεγόμενα σπαθιά ενώ είσαι με δεμένα τα μάτια.




Όχι αν έχεις συναισθηματική νοημοσύνη με το μέρος σου, Μυαλούλη. Οι δυνατές σχέσεις δεν είναι θέμα τύχης — χτίζονται!




Εντάξει, αλλά ας το
αναλύσουμε. Πώς ξεκινάει
κανείς να διαχειρίζεται
καλύτερα τις σχέσεις του;

Ξεκινάει από σένα. Η αυτογνωσία είναι
το πρώτο βήμα. Πρέπει πρώτα να
καταλάβεις τα δικά σου συναισθήματα.
Δεν υπάρχουν παρακάμψεις!



Σωστά. Αν δεν ξέρεις τι νιώθεις,
απλώς θα αντιδράς αντί να
ανταποκρίνεσαι με σκέψη.

Ακριβώς! Μετά ακολουθεί η
αυτορρύθμιση—να μάθεις να
παραμένεις ψύχραιμος και να
ελέγχεις τον εαυτό σου, όσο τεταμένη
κι αν είναι η κατάσταση.



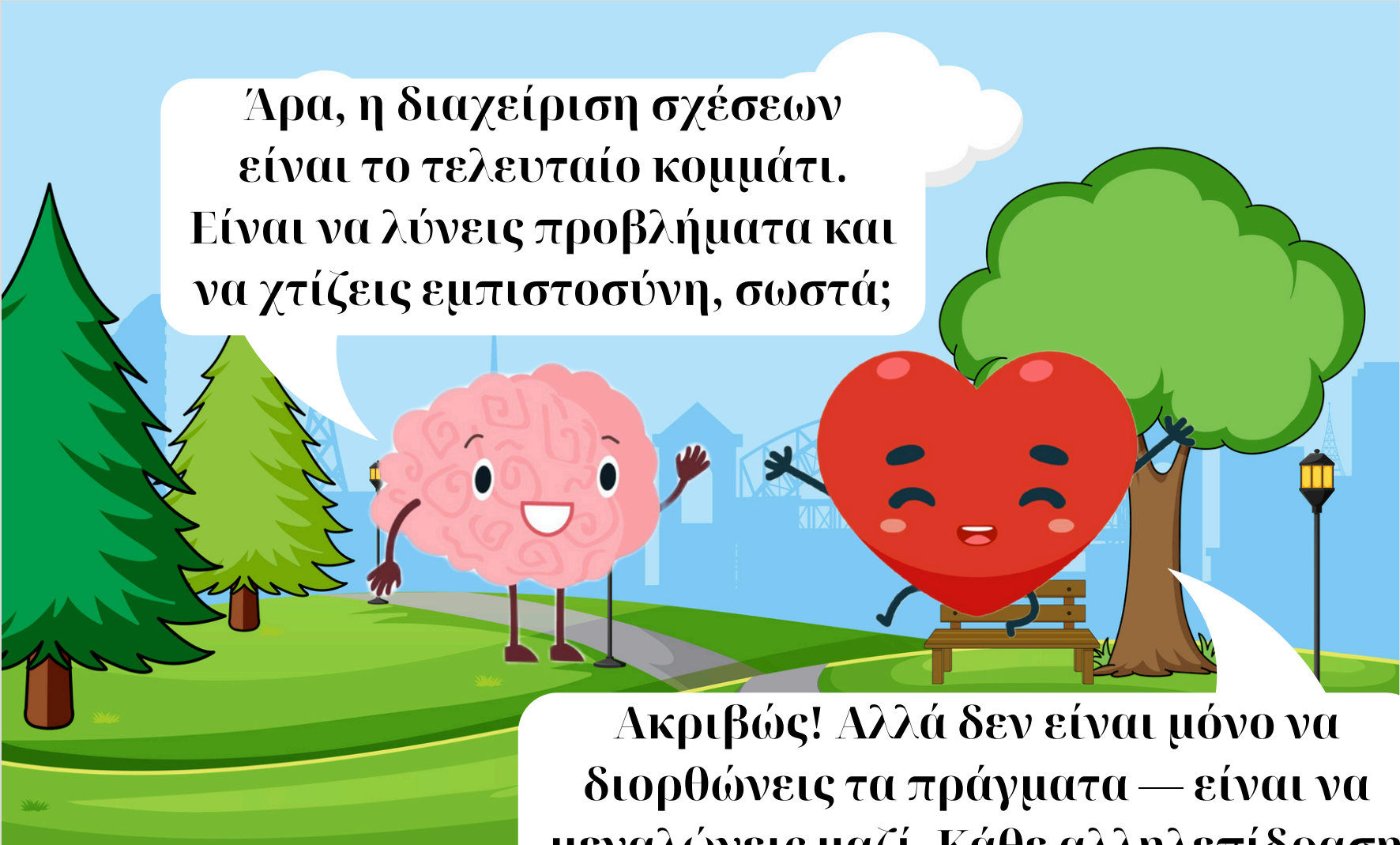
Αυτογνωσία,
αυτορρύθμιση...
και μετά;

Κοινωνική συνείδηση! Εκεί είναι που
προσπαθείς να καταλάβεις τι νιώθουν
οι άλλοι. Δεν μπορείς να συνδεθείς αν
δεν κατανοήσεις τα συναισθήματά
τους, σωστά;

Το κατάλαβα. Αλλά το τελευταίο βήμα είναι η πραγματική πρόκληση: να συνδυάσεις όλα αυτά για να διαχειριστείς τη σχέση.



Σωστά, Μυαλούλη! Εκεί είναι που γίνεται το θαύμα.




Άρα, η διαχείριση σχέσεων
είναι το τελευταίο κομμάτι.
Είναι να λύνεις προβλήματα και
να χτίζεις εμπιστοσύνη, σωστά;

Ακριβώς! Αλλά δεν είναι μόνο να
διορθώνεις τα πράγματα — είναι να
μεγαλώνεις μαζί. Κάθε αλληλεπίδραση
είναι μια ευκαιρία να βαθύνει η
σύνδεση.

Σκέψου το, Μυαλούλη. Με την αυτογνωσία, ξέρεις τι νιώθεις. Με την αυτορρύθμιση, το κρατάς υπό έλεγχο. Με την κοινωνική συνείδηση, καταλαβαίνεις τον άλλον.




Και με όλα αυτά μαζί, μπορείς να διαχειριστείς τη σχέση. Να ακούς, να επικοινωνείς, να λύνεις συγκρούσεις... όλα συνδυάζονται.




Άρα, η διαχείριση σχέσεων
είναι σαν το τελικό τεστ της
συναισθηματικής νοημοσύνης.

Ακριβώς! Αλλά δεν είναι
κάτι που "τελειώνεις". Οι
σχέσεις εξελίσσονται
συνεχώς, κι εμείς επίσης.



Χμμ... αυτό σημαίνει ότι η
συναισθηματική νοημοσύνη
είναι μια πρακτική ζωής, έτσι
δεν είναι;

Ακριβώς, Μυαλούλη. Και όσο
καλύτεροι γινόμαστε σε αυτήν,
τόσο καλύτερες γίνονται οι
ζωές μας — και οι σχέσεις μας.



Εντάξει, Καρδούλα. Νομίζω ότι αρχίζω να το καταλαβαίνω. Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι πραγματικά το κλειδί για ευημερούσες σχέσεις..

Και όσο περισσότερο τη χρησιμοποιούμε, τόσο πιο δυνατές γίνονται οι συνδέσεις μας. Δεν είναι πάντα εύκολο, Μυαλούλη, αλλά πάντα αξίζει.

**Συναισθηματική Νοημοσύνη: Το ταξίδι για να
συνδεθούμε, να μεγαλώσουμε και να
ευημερήσουμε — μαζί.**

