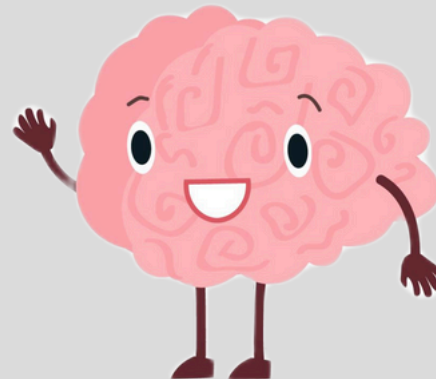
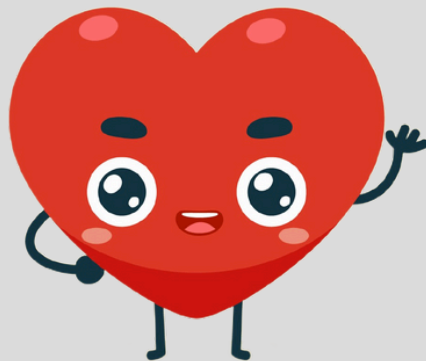


# Come ti senti?

*La storia di Hearty e Brainy*

6° numero



**EQstudents**  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



**Co-funded by  
the European Union**





Co-funded by  
the European Union

Progetto n: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Partner del progetto:



Szkoła Podstawowa nr 38  
im. Henryka Sienkiewicza  
w Lublinie

Crediti:

Immagini di Hearty: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Immagini Brainy: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Sfondo di un parco cittadino: image by brgfx – Freepik.com



**Le relazioni sono complicate,  
Hearty. Gestirle può sembrare come  
destreggiarsi tra spade infuocate  
con gli occhi bendati.**

**Non se hai l'intelligenza emotiva  
dalla tua parte, Brainy. Le  
relazioni forti non sono solo  
fortuna, sono costruite!**




**Va bene, ma vediamo di capire meglio. Gestire le relazioni: come si comincia?**

**Inizia da voi. La consapevolezza di sé è il primo passo. Devi prima capire le tue emozioni. Non ci sono scorciatoie!**

**Giusto. Se non si sa cosa si prova, si reagisce e basta, invece di rispondere in modo ponderato.**



**Esattamente! Poi viene l'autoregolazione: imparare a mantenere la calma e il controllo, anche se le cose si scaldano.**



**Consapevolezza di sé,  
autoregolazione... e  
poi?**


**La consapevolezza sociale! È il momento  
in cui ci si sintonizza su ciò che gli altri  
provano. Non si può entrare in contatto  
se non si capiscono le loro emozioni,  
giusto?**



**Capito. Ma il passo finale è la vera sfida: mettere insieme tutto questo per gestire la relazione.**

**Bingo, Brainy! È qui che avviene la magia.**





**La gestione delle relazioni è l'ultimo tassello. Si tratta di risolvere i problemi e costruire la fiducia, giusto?**

**Esattamente! Ma non si tratta solo di risolvere i problemi: si tratta di crescere insieme. Ogni interazione è un'occasione per approfondire il legame.**

**Pensaci, Brainy. Con  
l'autoconsapevolezza, si sa cosa si prova.  
Con l'autoregolazione, lo tieni sotto  
controllo. Con la consapevolezza sociale,  
si capisce l'altra persona.**




**E con tutte e tre, puoi gestire la  
relazione. Ascoltare, comunicare,  
risolvere i conflitti... tutto questo  
si unisce.**



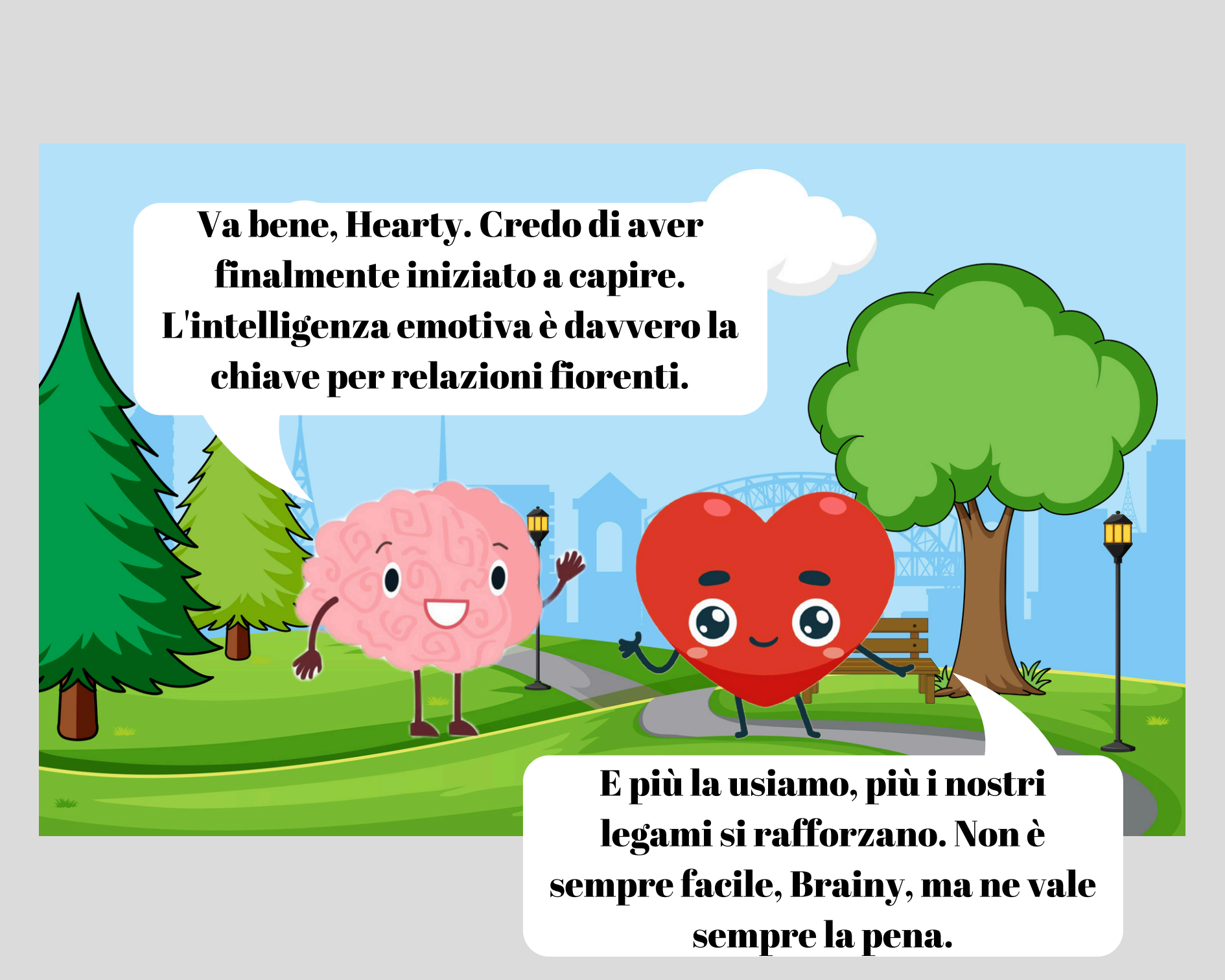
**Quindi, la gestione delle relazioni è  
come il test finale dell'intelligenza  
emotiva.**

**Sì! Ma non è qualcosa che si  
“finisce”. Le relazioni continuano a  
evolversi, e così anche noi.**



**Hmm... questo significa che  
l'intelligenza emotiva è una  
pratica che dura tutta la vita,  
vero?**

**Esattamente, Brainy. E quanto  
più riusciamo a migliorarla,  
tanto migliori diventano le  
nostre vite e le nostre relazioni.**



**Va bene, Hearty. Credo di aver finalmente iniziato a capire. L'intelligenza emotiva è davvero la chiave per relazioni fiorenti.**

**E più la usiamo, più i nostri legami si rafforzano. Non è sempre facile, Brainy, ma ne vale sempre la pena.**



**Intelligenza emotiva: Il viaggio per connettersi,  
crescere e prosperare insieme.**

