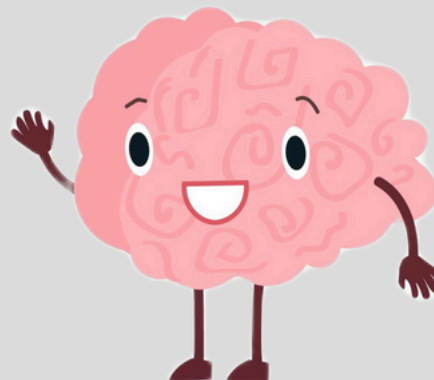


Cum te simți?

Povestea lui Inimioară și a lui Creieraș

Numărul 6



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

Numărul proiectului: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Partenerii Proiectului:



Szkoła Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

Credite:

Poze cu Inimioară: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Poze cu Creieraș: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

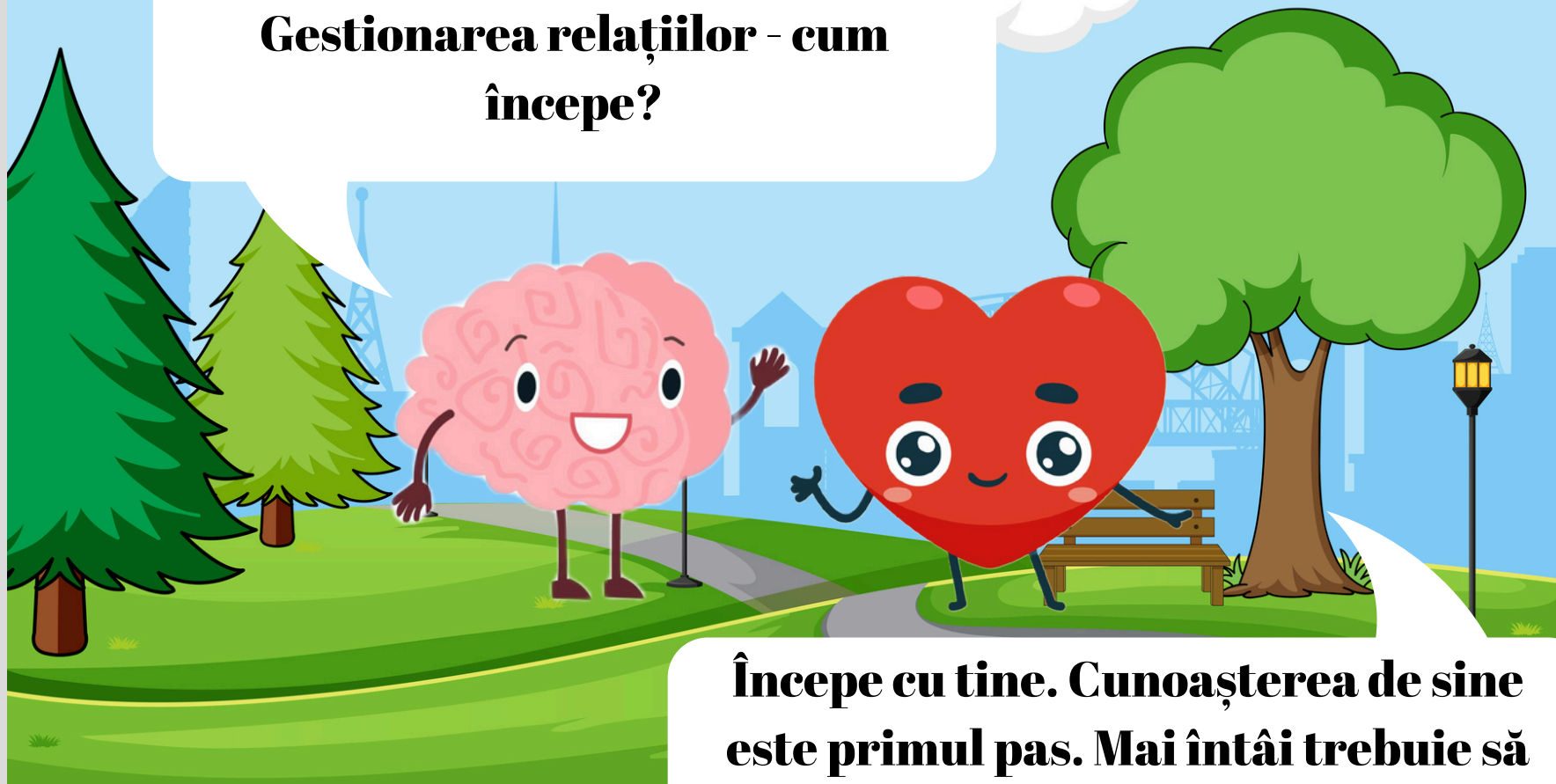
Fundalul parcului din oraș: image by brgfx – Freepik.com



**Relațiile sunt complicate,
Inimioară. Gestionarea lor poate fi
ca și cum ai jongla cu săbii în flăcări
în timp ce ești legat la ochi.**

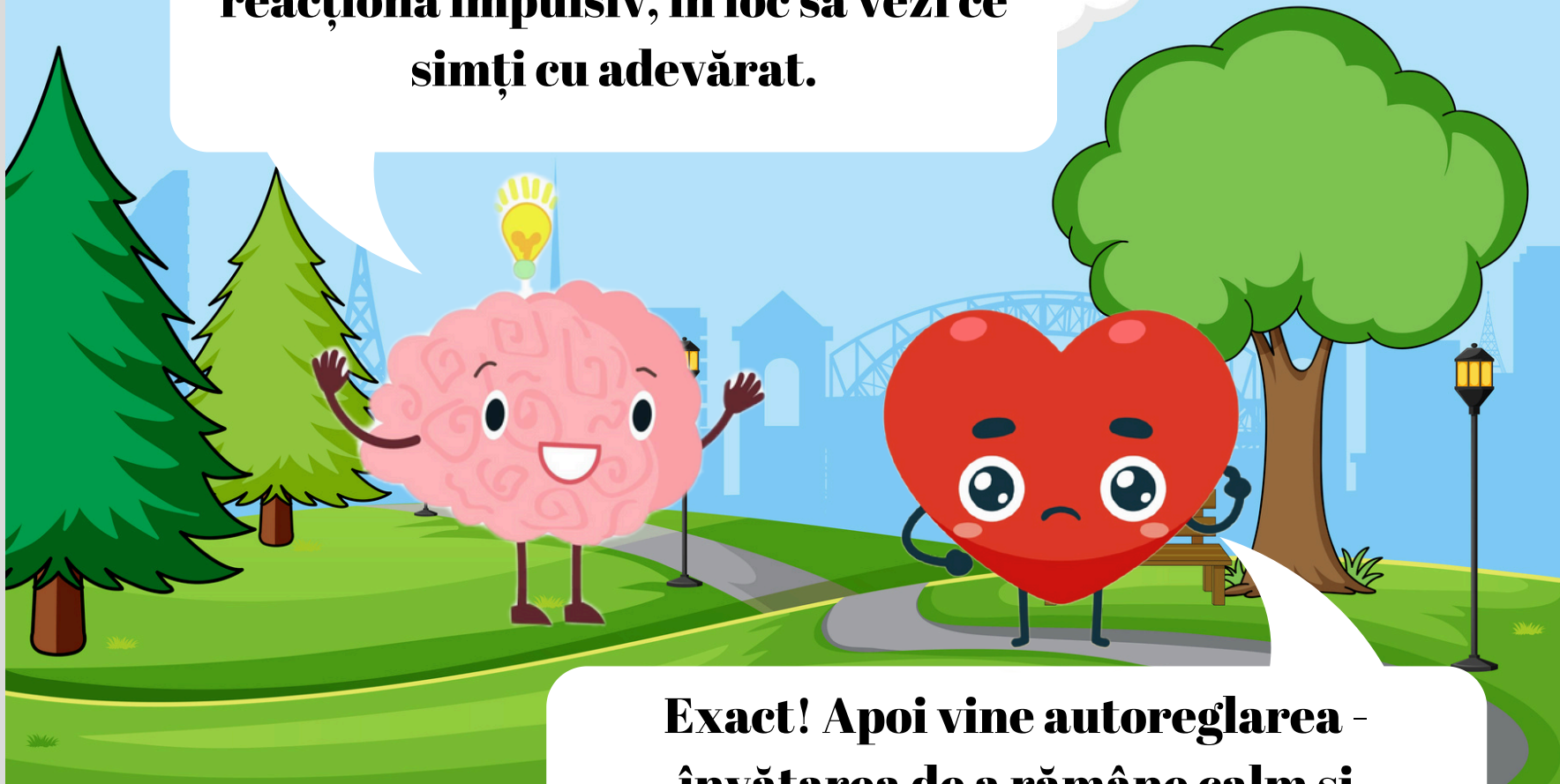
**Nu și dacă ai inteligența
emoțională de partea ta, Creieraș.
Relațiile puternice nu sunt doar
despre noroc - ele sunt construite!**

**Bine, dar haide să o luăm pe rând.
Gestionarea relațiilor - cum
începe?**



**Începe cu tine. Cunoașterea de sine
este primul pas. Mai întâi trebuie să
îți înțelegi propriile emoții. Fără
scurtături!**

Exact. Dacă nu știi ce simți, vei reacționa impulsiv, în loc să vezi ce simți cu adevărat.



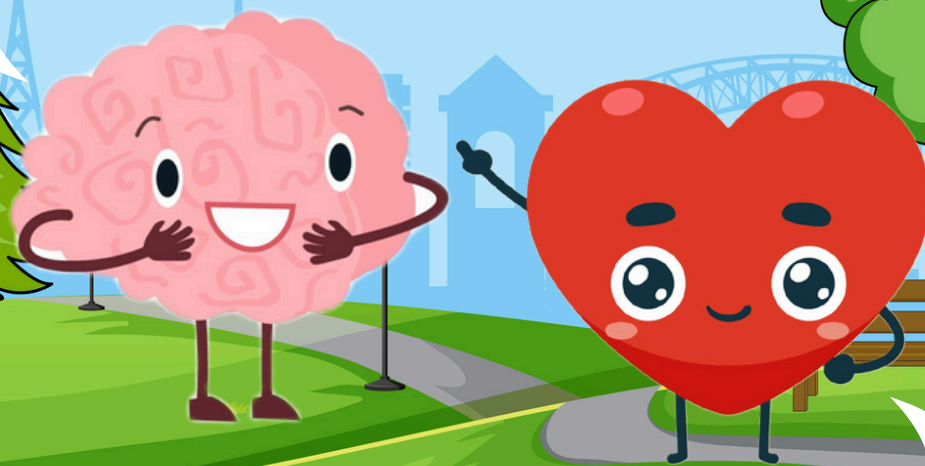
Exact! Apoi vine autoreglarea - învățarea de a rămâne calm și stăpân pe sine, indiferent cât de aprinsă devine situația.




**Conștientizarea de sine,
autoreglarea... și mai
departe?**

**Conștientizarea socială! Aici te
conectezi la ceea ce simt ceilalți. Nu te
poți conecta dacă nu le înțelegi
emoțiile, nu?**

**Am înțeles. Dar pasul final este
adevărata provocare: punerea
tuturor acestor elemente împreună
pentru a gestiona relația.**



**Bingo, Creieraș! Aici se
întâmplă adevărata
magie.**



**Deci, gestionarea relațiilor este
piesa finală. Este vorba despre
rezolvarea problemelor și
construirea încrederii, corect?**

**Exact! Dar nu este vorba doar despre
rezolvarea problemelor - este vorba
despre a crește împreună. Fiecare
interacțiune este o șansă de a aprofunda
legătura.**

Gândește-te la asta, Creieraș. Cu autocunoașterea, știi ce simți. Cu autoreglarea, îți ții sentimentele sub control. Cu conștiința socială, înțelegi cealaltă persoană.



Și cu toate trei, poți gestiona relația. Ascultă, comunică, rezolvă conflictele... totul se leagă.



**Deci, gestionarea relațiilor este ca
testul final al inteligenței
emoționale.**

**Da! Dar nu este ceva ce
„termini”. Relațiile continuă
să evolueze, la fel și noi.**



Hmm... asta înseamnă că inteligența emoțională se dezvoltă pe tot parcursul vieții, nu-i așa?

Exact, Creieraș. Și cu cât ne pricepem mai bine la ea, cu atât viețile noastre - și relațiile noastre - devin mai bune.

În regulă, Inimioară. Cred că în sfârșit încep să înțeleg. Inteligența emoțională este într-adevăr cheia relațiilor prospere.



Și cu cât o folosim mai mult, cu atât conexiunile noastre devin mai puternice. Nu este întotdeauna ușor, Creieraș, dar întotdeauna se merită.

**Inteligența emoțională: Călătoria către conectare,
creștere și prosperitate - împreună.**

