



Et costa gestionar les emocions? Aquesta tècnica t'ajudarà!

[inicentrareport]Et sona la tècnica del Mindfulness? És molt famosa i és que realment és molt efectiva per ajudar a que les emocions flueixin amb més facilitat. El mindfulness es basa en mantenir l'atenció en el moment present, observant l'experiència sense judicis.

Què cal fer, segons el mindfulness, si sents que una emoció t'està a punt de desbordar?

1. Identificar l'emoció que estàs experimentant

Totes les emocions generen canvis en el nostre cos. Per exemple, si ens enfadem podem notar una pujada de la temperatura corporal i la tensió muscular. Així doncs, es tracta de ser conscient dels canvis i sensacions físiques del cos en cada moment.

2. Posar-li nom a l'emoció

Posa nom a com et sents, això et pot ajudar a reprendre el control. No cal que ho diguis en veu alta, sinó simplement pensar-ho per dins: "m'estic enfadant" o "m'estic frustrant" o "m'estic posant trist/a".

Reconèixer l'estat emocional sense judicis és molt important. Recorda que les emocions són reaccions involuntàries i és natural i sa sentir-se com et sents. Acceptar i identificar cada emoció és molt bo per al cervell.

3. Observar

Les emocions apareixen però també se'n van, com les onades del mar. Es tracta de no quedar-nos atrapats/des en elles. Observa la manifestació de l'emoció sense intentar canviar-la o parar-la. Veuràs que només observant-la, acaba marxant tota sola. Observar sense alimentar l'emoció.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]
[facentrareport]