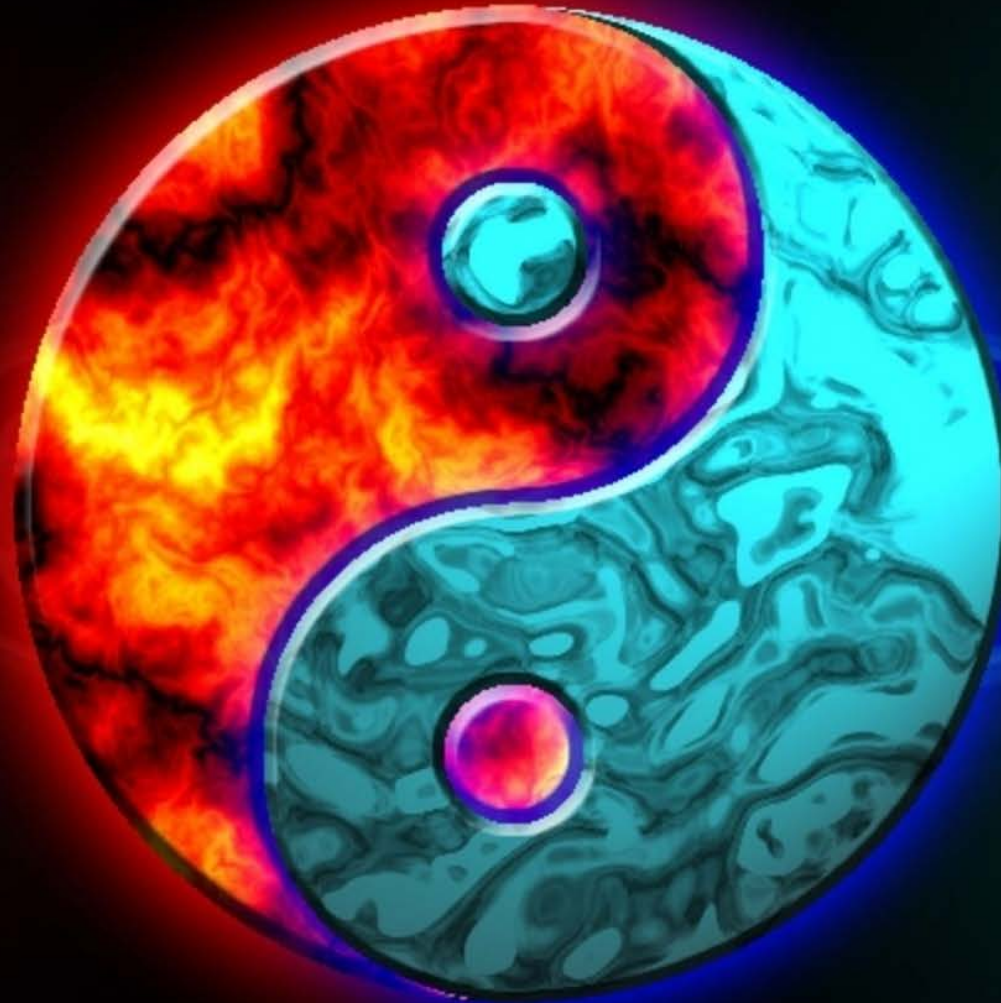


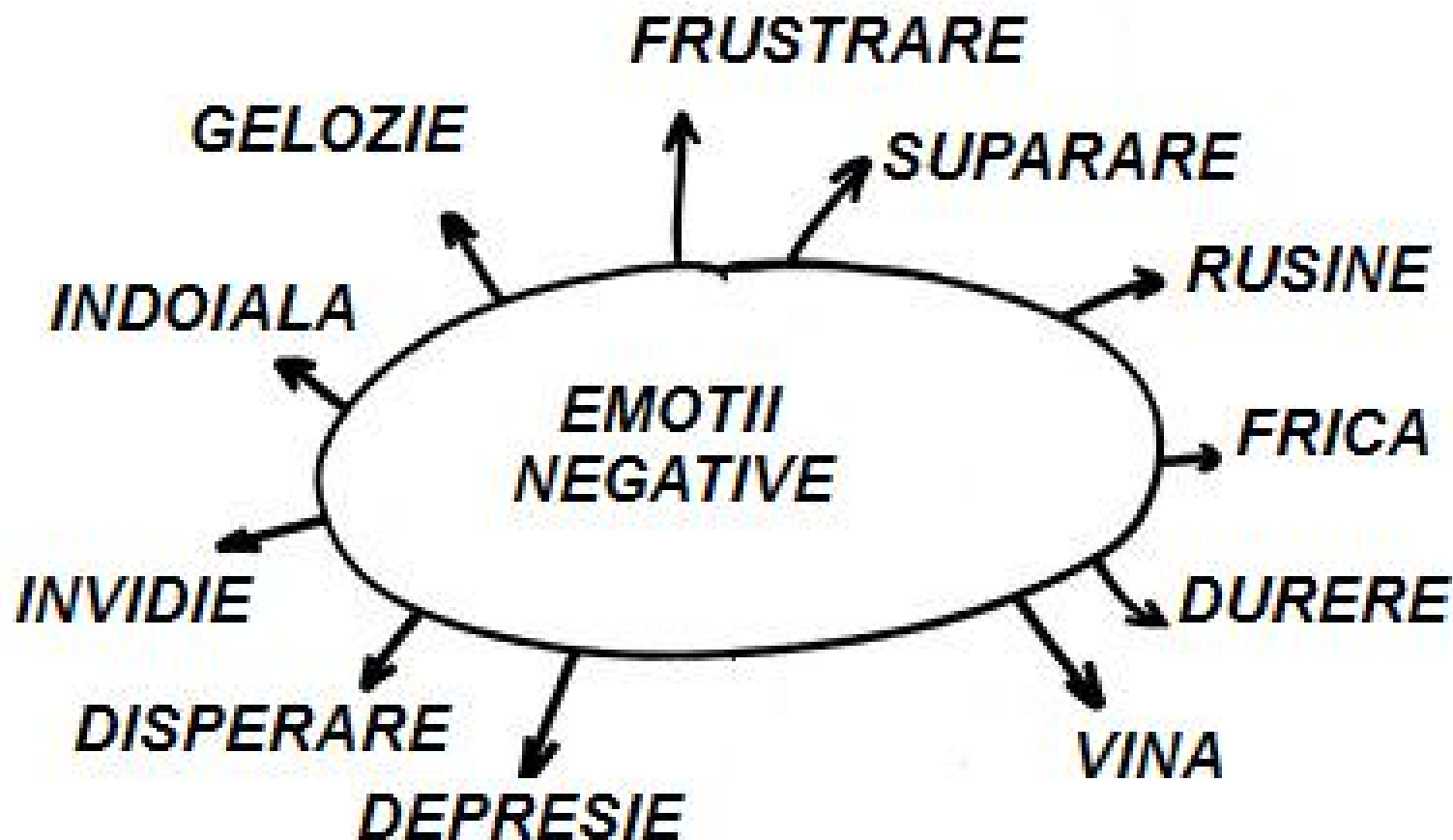


Valențe pozitive ale emoțiilor negative

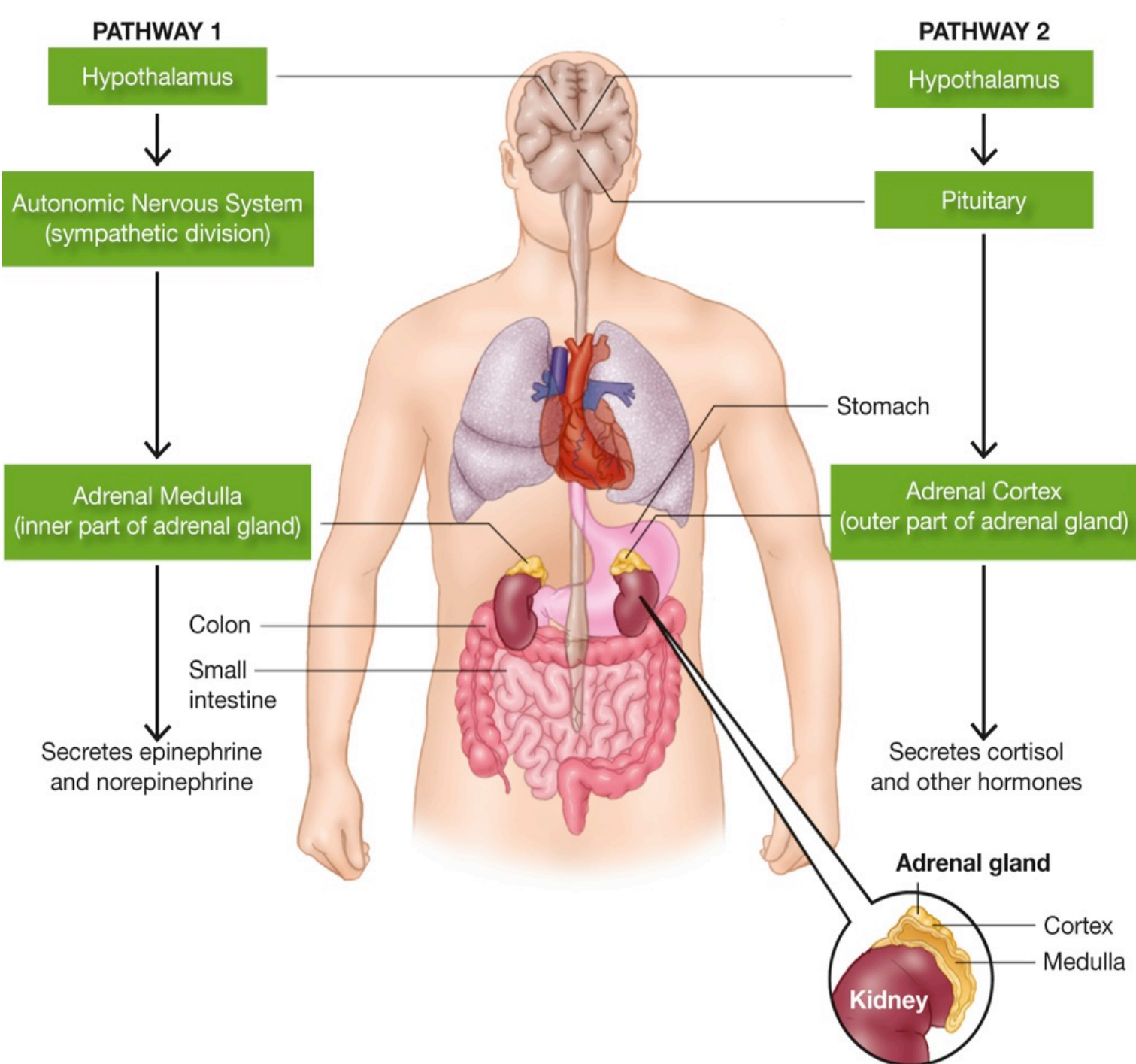




Judo emocional



Chimia emoțiilor negative



Emoțiile negative sunt tot energie
psihică!



STRESS RESPONSE IN THE BRAIN

WEAK

Hippocampus

Regulates memory and emotions

STRONG

Amygdala

Turns on fight or flight, and stores memories of the event

Aargh!

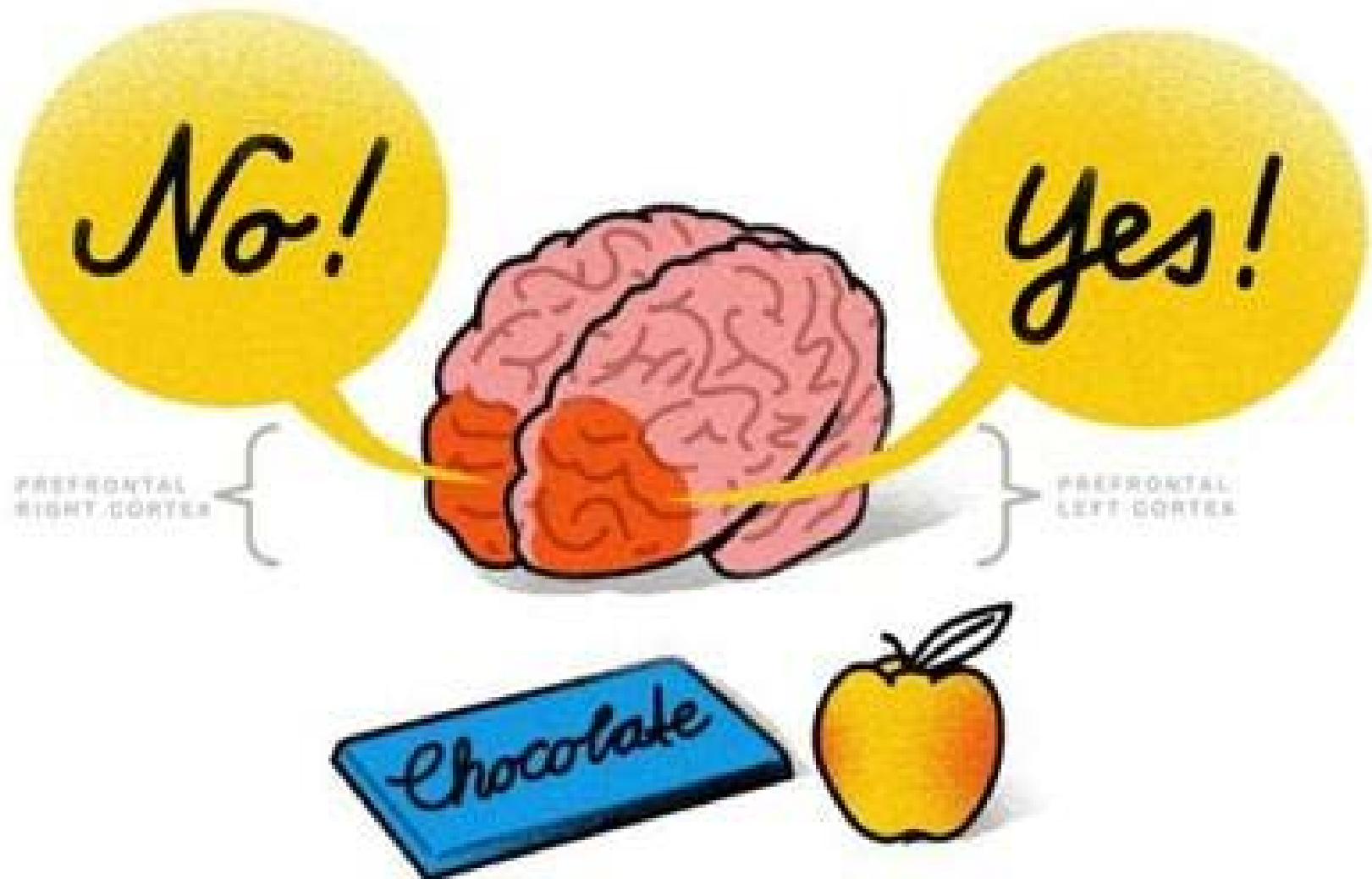
Prefrontal Cortex

Thinking
Logic
Evaluation
Decision-Making

Everything is ok.



- Cortex prefrontal stâng – emoții de apropiere
- Cortex prefrontal drept – emoții de evitare



- Cortex prefrontal stâng – emoții de apropiere
- Cortex prefrontal drept – emoții de evitare

Increased Right Prefrontal Activity

Guilt

Anger

Stress

Withdrawal Motivation

Increased Left Prefrontal Activity

Happiness

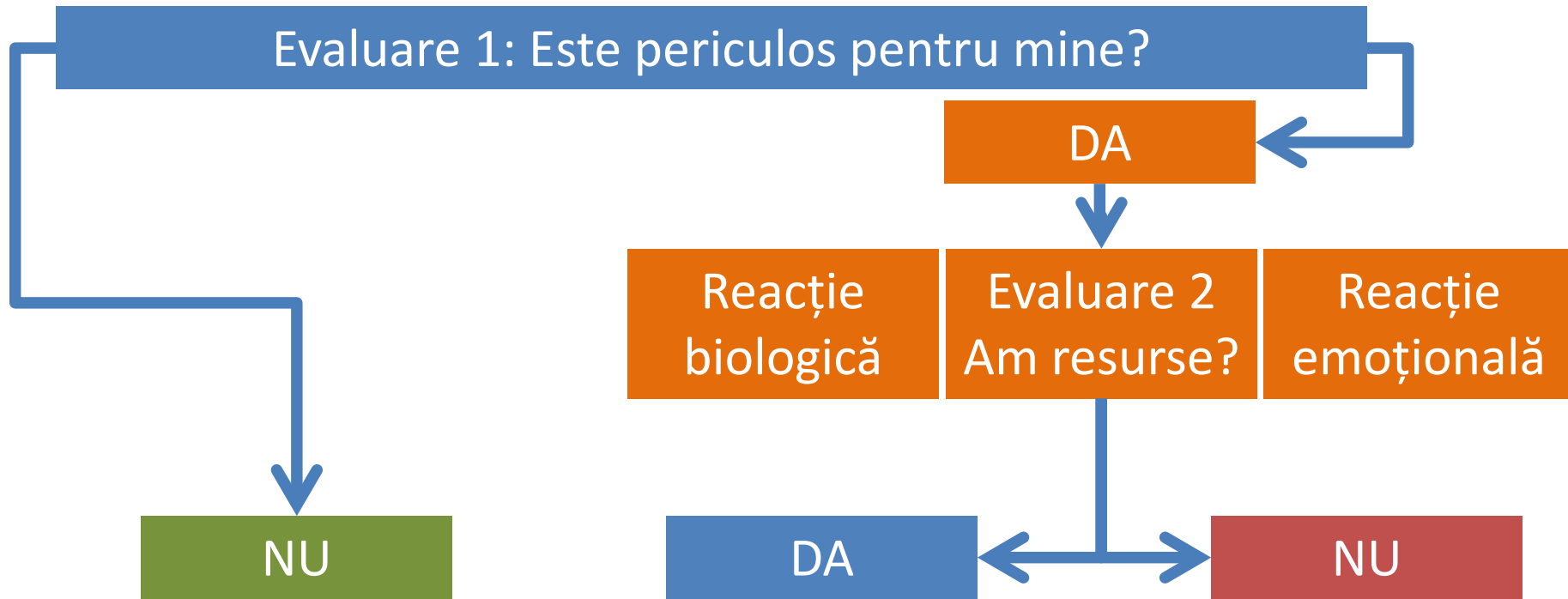
Enthusiasm

Problem solving

Approach Motivation



Apariția factorului stresor



Efecte pozitive ale emoțiilor negative

- **Tristețea activează atenția**, capacitatea de a percepe și procesa mai profund detalii externe, **îmbunătățește memoria** și facilitează **deschiderea spre schimbări**:

”Intr-un sens, stările bune semnaleză că situația este sigură, familiară și că resursele existente sunt potrivite. Dimpotrivă, stările negative semnaleză că situația este nouă, provocatoare și este necesară o atenție crescută la informația nouă pentru a produce un răspuns potrivit.” (J. Forgas)

Efecte pozitive ale emoțiilor negative

- **Pesimismul pregătește persoana pentru orice s-ar întâmpla:**

”Gândirea negativă transformă anxietatea în acțiune. Imaginarea cel mai rău scenariu îi pregătește pe pesimiști pentru orice, ceea ce îi motivează să încerce mai mult și să își focalizeze energia pentru a fi pregătiți pentru orice fel de sarcină.” (Norem & Cantor)

Efecte pozitive ale emoțiilor negative

- **Vinovăția acționează ca o busolă morală:**

”Adulții care au tendința de a se simți vinovați au fost mai puțin predispuși să conducă sub influența alcoolului, să fure, să consume droguri sau să atace alte persoane. Experimentarea vinovăției este modalitatea prin care creierul ne pedepsește atunci când facem ceva rău. Se simte neplăcut pe moment, dar dacă te simți vinovat făcând ceva, moralitatea este deja în acțiune.” (Todd Kashdan)

Efecte pozitive ale emoțiilor negative

- **Anxietatea te face să rezolvi problemele mai rapid:**

Răspunsul neuronal de tip flight or fight duce la un plus de energie implicată în rezolvarea problemelor. (Todd Kashdan)

Efecte pozitive ale emoțiilor negative

- **Furia, în perspectiva ei constructivă, activează cantități mari de energie care pot duce conflictele spre o mai bună comunicare :**

”În timp ce exprimarea asertivă este întotdeauna preferabilă celei furioase, furia poate acționa ca un sistem de alarmă care duce la o mai profundă înțelegere a altei persoane și a problemei.”(Kassinove)

Dezolarea – reacție la pierdere



Frică – reacție de evadare



Disperare– reacție de neputință



- Dezolare



Recunoștință



- Frică



Bucuria de a trăi



- Disperare Încredere rezilientă, angajare



Strategii

- Etichetarea emoțiilor
- Evaluare rațională
- Acceptarea graniței iluzorii dintre pozitiv și negativ
- Depășirea preocupării pentru fericire prin preocuparea pentru calitatea vieții