



**Ecaterina MOGA**

PSIHOLOG & COACH

+373 69 811 777

info@ecaterinamoga.md



## **ELIBEREAZĂ-TE!**

### **DEȚINE CONTROLUL PRIN AUTOGESTIONAREA EMOȚIILOR**

#### **INTRODUCERE**

Fiecare dintre noi, cel puțin o dată în viață, s-a simțit neputincios sau s-a confruntat cu situația în care parcă lucrurile ar scăpa de sub control. În viața de zi cu zi, ne ciocnim cu probleme, circumstanțe în care ne dăm seama de anumite trăiri pe care le avem: entuziasm, furie, frustrare, anxietate, suspiciune, teamă, mânie, bucurie etc.

Cum să fac față acestor provocări și cum să am certitudinea că ceea ce fac nu mă depășește?

Personal, mi-am pus de multe ori această întrebare și, de mai bine de 16 ani, aplic anumite tehnici care m-au ajutat enorm, pe mine personal, familia mea și prietenii. Am reușit să învăț să-mi recunosc emoțiile, să le conștientizez, să le trăiesc abordându-le corect și să le gestionez acționând constructiv, evitând reacțiile necontrolate. Această experiență pe care vreau să o împărtășesc cu tine, m-a orientat asupra unei noi paradigme de gândire pe care am aplicat-o și continuu să o învăț zi de zi. Acest lucru mă ajută să dețin controlul.

De fapt, am observat că cei mai puternici oameni sunt acei care știu să se controleze pe ei înșiși, fac din viața de zi cu zi o posibilitate nouă de a explora și a atinge noi dimensiuni în leadership.

Dacă știi să te autodisciplinezi, vei reuși să te transformi într-o persoană disciplinată care gândește disciplinat și acționează disciplinat.

Ce zici, începem provocarea de a căuta soluții împreună pentru situația cu care te confrunți?

#### **Ce sunt emoțiile?**

În ședințele de consiliere și coaching, adesea întâlnesc cazuri când persoanele - indiferent de vârstă, profesie, statut-vorbesc despre situațiile stresante, emoțiile puternice care de cele mai multe ori îi derutează și îi împiedică să se dezvolte sau să fie fericiți.



**Ecaterina MOGA**

PSIHOLOG & COACH

+373 69 811 777

info@ecaterinamoga.md



*Cum să faci față tensiunii emoționale, când simți că te mânie pe soțul tău sau pe copiii tăi? Ce faci atunci când șeful te face să izbucnești în furie? Cum faci față provocărilor în contextul suspiciunilor? Cum îți controlezi cuvintele atunci când simți că propriii copii nu aud ceea ce le spui? Cum te calmezi atunci când fiecare acțiune ce se desfășoară în jurul tău te irită?*

Emoția reprezintă o reacție de intensitate medie pe care o manifestă organismul nostru atunci când un factor din exterior, de natură fizică sau psihologică, acționează asupra organismului nostru. Organismul nostru primește fiecare emoție ca pe un sistem de apărare și, în acest proces, el reacționează într-un anumit mod, influențând starea de bine a persoanei, atenția, capacitatea de concentrare, reacție, comportamentul, atitudinea, etc. Sigur că acțiunea sau reacția noastră la emoții depinde și de natura noastră, de temperamentul pe care îl avem, dar în cea mai mare parte de trăsăturile caracteriale și deprinderile pe care ni le-am format de-a lungul timpului. Astfel, unii oameni pot reacționa cu un nivel de intensitate diferit, în urma emoțiilor trăite și acest lucru conduce la distorsiunea în relații sau la auto-deprimare.

*De ce e important să ne cunoaștem emoțiile și să învățăm să le gestionăm?* Fiindcă ele reprezintă forța motrică a motivațiilor pe care le avem, influențând starea de bine individuală care își pune amprenta pe relațiile noastre. Astfel, dacă ne însușim mecanismele de gestionare ale emoțiilor, vom putea trece de la dependență ⇒ la independență și acest traseu ne va face să fim descătușați în gândire și acțiune, apoi vom purcede ⇒ la interdependență ceea ce ne va asigura ⇒ reușita noastră publică.

Există câteva emoții care stau ca și fundament în manifestarea altor emoții secundare. Aceste emoții este necesar să le identificăm și să le conștientizăm:

- tristețea/supărarea;
- disprețul;
- bucuria/fericirea;
- furia/mânia;
- dezgustul;
- teama/frica;



**Ecaterina MOGA**

PSIHOLOG & COACH

+373 69 811 777

info@ecaterinamoga.md



- nesiguranța;
- surprinderea;
- rușinea;
- durerea.

De fapt, emoțiile fundamentale conduc la apariția emoțiilor complexe care necesită o abordare mult mai delicată.

*Este important să ne asigurăm că nu inducem noi intenționat sau neintenționat educarea unor astfel de emoții, referire fac la emoțiile de natură negativă care inhibă dezvoltarea personalității în perspectivă.*

Cum ar fi atunci când un adult, părinte, bunic sau profesor i se adresează copilului cu: *să nu mă faci de rușine...; pleacă din ochii mei că sunt supărată pe tine...; lasă că te spun eu părinților tăi..., etc.* Ca și adulți, este benefic să înțelegem mesajele subconștiente pe care, involuntar, le transmitem copiilor.

### **Cum să înțeleg emoțiile?**

**Tristețea** apare, de obicei, când persistă o stare continuă în care persoana are sentimentul lipsei de încredere în propriile forțe, a instalării sentimentului de abandon, nereușită personală sau profesională, incapacitatea de a face față situațiilor dificile, insuficiență de atenție sau apartenență.

Înainte de a deveni trist, un om - mai întâi de toate - este *mâhnit*. Dacă *tristețea* nu este identificată și depășită, ea se transformă într-un comportament de *îngândurare* care, nefiind soluționat corespunzător, creează emoții complexe de *remușcare* sau *dezaprobare*.

Dacă simți că te confrunți cu sentimentul de tristețe, sau observi că partenerul de viață este trist, propriul copil se simte mâhnit, atunci îți recomand câteva exerciții pe care le-ai putea aplica:



**Ecaterina MOGA**

PSIHOLOG & COACH

+373 69 811 777

info@ecaterinamoga.md



1. *Rețeta fericirii* – gândește-te la lucrurile care îți produc bucurie, micile alinturi care te ajută să ieși din zona de rutină și să te simți bine.
2. *Relaxează-te* - fiecare are o metodă anume de a se relaxa: o baie aromată, o plimbare în aer liber, un masaj relaxant, o ceașcă cu ceai din plante, etc. Găsește metoda care te ajută pe tine.
3. *Imaginea de sine* – cum te percepi pe tine este o paradigmă importantă. Învață să te îndrăgostești de propria persoană, nu vorbesc nicidecum de narcisism sau o supraapreciere inadecvată. Pune accentul pe calitățile tale și valorifica-le, apoi lucrează treptat la acele aspecte ce necesită îmbunătățire. Adaugă valoare zi de zi persoanei tale, prin atenția și grija ce ți-o manifesti.
4. *Cântă* – muzica este terapia sufletului. Dar, atenție! – în situațiile de tristețe cântă sau ascultă muzică bună, nicidecum o muzică care să te conducă într-o tristețe profundă sau o muzică de gașcă. Muzica constructivă este una înălțătoare pentru starea ta de bine.
5. *Timpul de 5 minute* – permite-ți să fii trist, dacă acest lucru îți aduce ușurare. Uneori este nevoie să iei o pauză în care să lași ca să conștientizezi această stare de tristețe, pentru a o putea depăși, dar e important să nu admitem autocompătirea în situațiile de tristețe ca să nu trecem în situații pre-depresie. Planifică-ți acest timp de tristețe, pentru a reuși să-l depășești. În acest context analizează lucrurile care se desfășoară în viața ta și pe care nu ți le dorești. Acest mod de a percepe starea de tristețe te va ajuta să autoevaluezi viața ta de zi cu zi și să decizi asupra unei noi abordări spre schimbare.
6. *Oamenii pozitivi* – înconjoară-te de oameni care au o percepere adecvată despre lume și viață și manifestă o gândire pozitivă. Aceștia nu doar că te vor face să te simți bine, dar te vor motiva să vezi partea bună a lucrurilor și vor încuraja procesul tău de schimbare.

**Rușinea** - este o trăire emoțională complexă, o sinergie între frică, mânie, învinovățire, neputință, furie, gol interior, regret, tristețe. Acest sentiment este unul foarte dureros, determinat de credința că ceva nu e în regulă cu mine, lucru care nu mă califică de a fi destul de bun pentru a fi iubit, fericit sau împlinit.



**Ecaterina MOGA**

PSIHOLOG & COACH

+373 69 811 777

info@ecaterinamoga.md



Rușinea este legată de lipsa stimei de sine. Astfel, cu cât rușinea este mai mare, cu atât e necesar să abordăm strategic imaginea de sine distorsionată cu care ne confruntăm.

De cele mai multe ori, rușinea este rezultatul umilinței. Probabil îți aduci aminte din copilărie când ți se spunea: *nu cumva să mă faci de rușine...; este rușine să zici așa; să-ți fie rușine că ai făcut așa ceva, etc.* Înjosirea, nerealizările, frustrările, perceperea incorectă a propriei persoane sau a anumitor lucruri, conduc la educarea unei persoane timide. De fapt, rușinea care ni se induce nu are adesea o anumită justificare, ea e o impunere a unei paradigme defectuoase de gândire care induce fobia socială și inhibă dezvoltarea personalității.

Evitați să creșteți copiii într-o stare de înjosire și învinuire. Această stare aparent argumentativă din partea părinților, nu e nimic altceva decât un mecanism de apărare pentru ei ca și adulți care caută cumva să-și justifice educația oferită odraslelor. În schimb, ca și rezultat educă copii cu o imagine de sine distorsionată, cu incapacitatea de a se adapta social.

Rușinea provine din acele comparații nevinovate care ne-au fost făcute sau pe care le facem în raport cu propriile standarde. De cele mai multe ori le purtăm în viața noastră secretă și le lăsăm ca să ne domine, lăsându-le să ne auto-valorizeze: nu merit, sunt urât, sunt prost, inferior, rău, nu sunt suficient de... ca să ajung sau să obțin asta. Este o emoție care devorează sufletul, de aceea necesită a fi abordată cu seriozitate.

Sentimentele complexe generate de rușine ca și efecte comportamentale sunt: furia, agresivitatea, atitudinea defensivă, narcisismul.

Câteva recomandări pe care poți să le implementezi, dacă te confrunți cu rușinea:

1. *Conștientizează rușinea.*
2. *Descoperă prejudecățile legate de rușine.*
3. *Autoevaluarea expectanțelor (așteptărilor) tale - așteptările pe care le ai vis-a-vis de tine, de cei din jur.*
4. *Verifică care sunt remușcărilor.*
5. *Identifică factorii fizici care îți transmit această stare și vezi cum poți schimba lucrurile, învăță să te accepți așa cum ești.*
6. *Scrive istoria vieții tale pentru a vedea carențele apărute în procesul educațional.*
7. *Descoperă-ți punctele forte și valorifică-le.*
8. *Eliberează-te!*



**Ecaterina MOGA**

PSIHOLOG & COACH

+373 69 811 777

info@ecaterinamoga.md



**Frica** este o stare ce reflectă mecanismul de supraviețuire a organismului ca și reacție la o amenințare concretă, de obicei cu conotație negativă. Frica este legată de anxietate. Dacă nu este soluționată, cauza poate ajunge până la atac de panică, teroare, paranoia.

Frica se manifestă la nivel biochimic și la nivel emoțional, fiind o reacție normală a organismului atunci când ești pus în pericol. Uneori, amenințările sunt reale, alteori, de natură imaginară. Când ești cuprins de frică, crește ritmul bătăilor de inimă, pot apărea dureri în piept, se accelerează respirația, apar durerile în stomac, un nod în gât, frisoane, gură uscată, senzația de greață, stare de leșin uneori, sentimente de oboseală, tristețe.

Uneori fricile sunt bruște, neprevăzute sau previzibile, cu istoric sau noi. Ele pot afecta eficiența ta zilnică, dar și calitatea somnului. Dezechilibrul emoțional ca urmare a trăirilor interioare au efecte secundare asupra dezvoltării tale. Cum poți face față situațiilor tensionate cauzate de frică?

1. *Conștientizează stare de frică.* Descrie ceea ce simți, când ai simțit o astfel de stare, ce a provocat tensiunea internă. Câteva minute, fii propriul tău expert și gândește-te la frica ta.
2. *Poți schimba doar ceea ce poți controla.* Determină cauzele fricii și stabilește dacă sunt reale sau ireale, apoi caută soluții. Cum poți înlătura pericolul? Cine te poate ajuta în eliminarea surselor de pericole?
3. *Respiră: inspiră și expiră timp de un minut.* „Inspirați și expirați” sunt elemente esențiale în temperarea fricii și înlăturarea tensiunii interioare. Ajută-ți mintea să facă față panicii prin relaxare.
4. *Înfruntă-ți fricile.* Analizează care ar fi cele mai rele scenarii și caută soluții.
5. *Pune întrebări.* Necunoscutul trebuie elucidat, în caz că nu îți este clar sau apar situații dificile caută o persoană de încredere cu care să discuții. A vorbi despre fricile tale este nu doar că ceva normal, dar benefic pentru depășirea fricilor, pentru stăpânirea lor.



**Ecaterina MOGA**

PSIHOLOG & COACH

+373 69 811 777

info@ecaterinamoga.md



**Mânia** – o stare internă de iritare puternică prin care se pierde stăpânirea de sine și trece în furie. Ca și efecte ale mâniei pot fi enumerate: tahicardie, dureri în piept, un nod în gât, transpirație în palme, disconfort în regiunea toracică, starea de bâlbâială, agresivitate verbală sau fizică etc.

Mânia distruge sistemul imunitar, mai ales al copiilor, deoarece dereglează procesele metabolice din organism. Este esențial să învățăm a gestiona această stare, practicând următoarele exerciții:

1. Conștientizează starea de mânie.
2. Calmează-te, ia o pauză!
3. Inspiră și expiră – acest exercițiu ajută la eliminarea energiei negative și restabilirea nivelului de oxigen în organism.
4. Plimbările sunt relevante în cazul stărilor de furie și mânie.
5. Eliberarea și degajarea stărilor tensionate.
6. Elimină gândurile negative, înlocuiește-le cu o gândire pozitivă. Nu medita mult la situația care te-a înfuriat pe moment, dar gândește-te la soluții și procesul de autoechilibrare.

### **MECANISME DE CONTROL ȘI REMEDIERE**

*Nu poți controla ce ți se întâmplă, dar poți controla cum reacționezi la asta.*

Stephen Covey

Vreau să te asigur că fiecare dintre noi trece prin astfel de situații când simțim că lucrurile parcă ne scapă de sub control, atunci parcă totul este într-o stare de tensiune, dezechilibru și nu știm dacă să acționăm sau să reacționăm.

A avea emoții este ceva natural, normal – asta demonstrează că trăim. A scăpa de sub control emoțiile tale, indiferent de ce natură este problema ce necesită a fi soluționată, reprezintă situația pe care e necesar să o examinăm. Soluția în acest context, o găsim prin însușirea anumitor mecanisme care sunt necesare a fi aplicate, exersate până le automatizăm și transformăm în deprinderi.



**Ecaterina MOGA**

PSIHOLOG & COACH

+373 69 811 777

info@ecaterinamoga.md



Unul din mecanismele cele mai benefice în autogestionarea emoțiilor este aplicarea principiului *Pro activității*. A fi o persoană *pro activă* înseamnă a fi o persoană responsabilă, care se autodisciplinează. Vreau să menționez că o persoană disciplinată gândește disciplinat și acționează disciplinat. Iar acest proces ajută să eficientizezi procesul de gestionare a situațiilor cu care te confrunți.

Principiul *Pro activității* îl practic cu regularitate de mai bine de 16 ani și te asigur că dă rezultate!

Este greu la început, dar rezultatele își merită insistența. De obicei, acest proces durează în jur de 90 de zile.

Atunci când mă confrunt cu situațiile stresante, emoționale, mai întâi de toate :

- Conștientizez situația – ce se întâmplă și de ce se întâmplă ceea ce mi se întâmplă.
- Îmi pun Voینța în funcțiune – mă stăpânesc și nu dau frâu reacțiilor primare care mă invadează.
- Valorizez Imaginația – dacă acționez într-un anumit mod, de ce acționez așa și ce obțin; dacă aplic un alt scenariu, ce obțin?
- Trec prin Filtrul de valori morale – corespunde răspunsul pe care vreau să-l dau cu crezul meu interior, cu principiile și valorile mele de bază?

Astfel, între STIMUL și RĂSPUNS există un interstițiu, un spațiu în care doar noi ca și PERSOANE, putem CONȘTIENTIZA ce se întâmplă, ne putem stăpâni REACȚIILE prin PUTEREA VOINȚEI, iar prin antrenarea IMAGINAȚIEI revedem scenariile pentru a alege cea mai oportună ofertă, apoi validăm situația trecând rezultatul ales prin prisma VALORILOR MORALE ce ne aparțin ca și barometru.

*Știi cât durează acest interstițiu? Atât cât ai număra până la 10.*

Încearcă din aceste clipe ca, orice gând, orice acțiune sau reacție care are tendința să izbucnească din interiorul tău spre exterior, să o treci prin acest algoritm al *pro activității*, numără în gând până la 10.





**Ecaterina MOGA**

PSIHOLOG & COACH

+373 69 811 777

info@ecaterinamoga.md



Pare complicat? Te cred, așa e la început ca și primă impresie. Dar, să vezi ce rezultate dă, dacă îl aplici zi de zi! Acesta este un principiu descoperit de Victor Frankl și astăzi, marii lideri, oameni de succes, îl aplică. Funcționează!

Pentru GESTIONAREA EFICIENTĂ a emoțiilor din viața ta sau a celor dragi ție, îți recomand un *Abecedar al eficienței personale*, care cuprinde 10 pași:

1. Definește emoția.
2. Determină factorii ce o provoacă.
3. Adoptă un mod *pro activ* de a acționa.
4. Învață să exprimi ceea ce simți.
5. Înțelege că poți să progresezi în formarea comportamentului doar dacă exersezi.
6. Autoevaluează fiecare pas în gestionarea emoțiilor.
7. Acceptă că nu iese din prima.
8. Continuă să perseverezi pentru a se forma un comportament.
9. Recompensează-te pentru micile reușite.
10. Împărtășește cu alții progresul.

Chiar dacă creierul tău are format un mecanism de reacție la o anumită emoție, ție îți revine rolul de a învăța să controlezi acțiunile ulterioare. Parcurge repetat acești pași, revină asupra fiecărui eșec pentru a te ridica din nou și perseverează pentru că meriți ce e mai bun.

Încearcă astăzi să faci mici pași pentru a te elibera de povara frustrărilor, a lucrurilor toxice care îți fac viața dificilă.

Poți reuși să devii propriul tău conducător, deoarece înveți zi de zi să te cunoști, să te auto descoperi și să te dezvolți. Procesul de transformare durează. Nu îți spun că va fi ușor, dar îți garantez că rezultatul este surprinzător.

**Cu grijă pentru TINE, Dr. Ecaterina Moga**



**Ecaterina MOGA** | PSIHOLOG & COACH

+373 69 811 777

info@ecaterinamoga.md



### **Bibliografia:**

1. Anthony R. Cum imposibilul devine posibil. București: Vidia, 2011. 255 p.
2. Aubrey C. D. Managementul performanței. București: Polirom, 2007. 380p.
3. Collins J. Excelența în afaceri. București: Curtea Veche, 2006. 332 p.
4. Covey St. R. A 8 treaptă a înțelepciunii. De la Eficiență la Măreție. București: Allfa, 2006. 392 p.
5. Lucado M. Înfruntă-ți uriașii. Oradea: Scriptum, 2007. 169 p.
6. Maxwell J. C. Cele 5 niveluri ale leadershipului. București: Amaltea, 2012. 296 p.
7. Ortberg J. Toți sunt normali până ajungi să-i cunoști. Oradea: Scriptum, 2005. 288 p.
8. Syed M. Mitul talentului. Știința succesului. Pitești: Paralela 45, 2013. 256 p.
9. Ziglar Z. De la bine la excelent, fă-ți viața mai frumoasă! București: Curtea Veche Publishing, 2012. 300 p.