

Sentimenti

Conoscere e Gestire le Proprie Emozioni



Massimo Falegnami

*La vita ha valore grazie ai sentimenti, alle emozioni, al pianto,
alla risata, alle lacrime e ai sorrisi.*

*La vita ha valore a causa di tutte queste cose,
che sono la gloria della vita*

(Osho)



*I sentimenti non hanno età, non hanno sesso, ma desiderio di vita,
desiderio d'amore e soprattutto di felicità.*

(Alda Merini)

I n d i c e

Introduzione	Pag. 4
1 Sentimento	Pag. 5
2 Cos'è l'Emozione	Pag. 8
3 Gestire le Emozioni	Pag. 12
4 Stato d'Animo	Pag. 15
5 Relazione tra Emotività e Fisicità	Pag. 18
6 Amore è Cura di Sé	Pag. 24
7 Odio	Pag. 27
8 Gelosia	Pag. 30
9 Manipolazione	Pag. 33
10 Invidia	Pag. 36
11 Vergogna	Pag. 38
12 Dipendenza	Pag. 40
13 Conclusione	Pag. 45
Chi Sono	Pag. 47

I n t r o d u z i o n e

In queste pagine darò uno sguardo a quello che sono i sentimenti emotivi, i quali ci accompagnano costantemente e spesso ci creano delle difficoltà di interazione sia con noi stessi e con il mondo esterno che ci circonda.

Mi auguro che poter donare spunti favorevoli per poter migliorarsi chi lo leggerà, avendo fornito degli spunti su cui operare ed agire. Ho elaborato brevi argomentazioni sull'emotività della causa e su come intervenire per apportare effetti benefici, sintetizzando gli aspetti basilari degli stessi, ciascuno avrà la possibilità di interpretare e di capire ciò che rispecchia la propria personalità.

La mia preparazione è dovuta dalla continua ricerca, lettura, seminari su molteplici tematiche, ho frequentato corsi di "Roy Martina Experince" con esame finale ho acquisito la Certificazione di "Omega Coach in Training".

Mi occupo di angelologia avendo avuto l'opportunità di seguire un seminario in Italia di "Isabelle Van Fallois".

Negli anni ho messo a frutto le mie conoscenze, utilizzandole nel sostenere persone con metodologie olistiche le cui prendono in considerazione la persona nella sua interezza, corpo, mente, emozioni ed energetico, usando le tecniche del coaching.

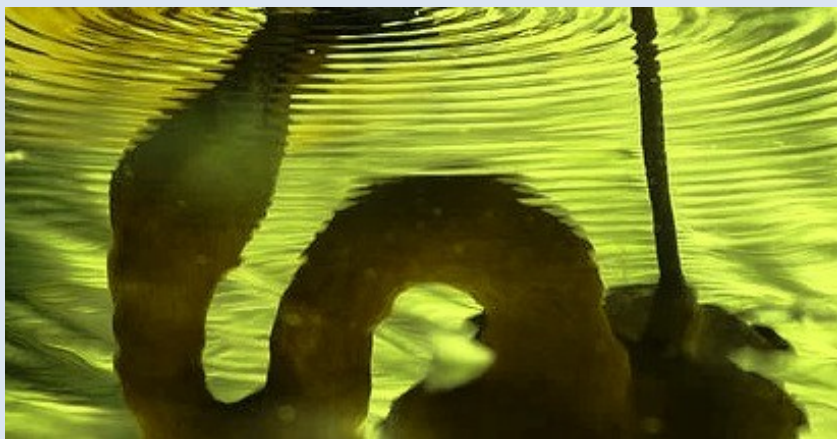
Tengo a precisare ciò che ho riportato nelle seguenti pagine, è risultato di una mia visione di trattare certi argomenti, possono risultare incoerenti per esperti in materia, per alcuni aspetti sono riferiti ad esperienze personali. Pertanto non vogliono essere modelli di assoluto regola.

Credo che ogni difficoltà emotiva che dobbiamo affrontare sia necessario, di acquisire maggior consapevolezza, assumersi le proprie responsabilità, riappropriarsi della propria stima, perseguire il proprio scopo di vita con fede ed amore incondizionato, essere grati a tutto ciò che ci accade per apprendere le lezioni che la vita ci mette di fronte, essere pronti a perdonare sé stessi ed il prossimo.

Gestire le Emozioni

*Le cose più belle del mondo non possono essere viste e nemmeno toccate.
Bisogna sentirle con il cuore.*

(Helen Keller)



Spesso tendiamo a consigliare o gestire le situazioni degli altri, ma non sappiamo gestire noi stessi, è importante invece imparare a gestire le proprie emozioni.

L'emozione personalmente la considero energia, finché si tratta di essere positiva se non in eccedenza, ci sentiamo bene. La parte difficile subentra quando l'energia negativa si abbassa notevolmente e trascina l'umore sotto i piedi, con uno stato d'animo pessimo.

Come gestire queste energie? Porsi delle domande aperte e potenzianti, per dare la possibilità di avere risposte concrete, alcuni esempi:

- Che cosa mi ha portato a ...;
- Come mai mi è accaduto ...;
- Quali sono le caratteristiche che posso utilizzare per ...;
- Di cosa posso rendermi orgoglioso rispetto a ...;
- Quali risorse posso utilizzare per ...;
- Cosa posso fare per uscire da questa situazione che ...;
- Che cosa mi sta insegnando questa

Queste sono alcune delle domande che ci possiamo porci per gestire uno stato emozionale, naturalmente dovremmo scendere nello specifico della situazione problematica che dobbiamo affrontare, si tratta di un lavoro più complesso da poter fare con un Coach per gestirle al meglio. Come si nota, non ho riportato domande con il perché iniziale, questa parola tende a riprodurre una domanda anche nella risposta. Comunque sono delle basi per iniziare un processo di cambiamento di energia, utilizza questa forma di domande, naturalmente le risposte vanno formulate obiettivamente e senza condizionamento.

Quando ti senti coinvolto in un'emozione forte come può essere la rabbia, cerca di cambiare prospettiva ed evita quella situazione che provoca questa rabbia.

Puoi pilotare i tuoi pensieri ed attenzione, ti senti deluso dal comportamento di qualcuno, inutile focalizzarti su questa emozione, pensa a momenti piacevoli magari con questa persona, oppure a cose che ti fanno stare bene e così riuscirai ad attenuare l'emotività.

Emozioni che si ripetono per esempio con il partner per determinati comportamenti, cambia il tuo comportamento, non cercare di cambiare l'altro.

La cosa saggia da fare può essere anche quella di lasciar scorrere le cose, siamo tutti consapevoli che sia le emozioni positive che negative, possono avere una durata più o meno breve, ma sappiamo esattamente che se non passa oggi, domani sicuramente tornerà la normalità. A volte combattere contro i mulini a vento, non porta risultati, anzi sprechiamo moltissime energie senza risolvere la problematica. Quindi possiamo gestire le emozioni anche con consapevolezza, senza focalizzarsi troppo sul come o sul perché. Spesso ci arreniamo anche su emozioni che varrebbe la pena di rilasciare in maniera serena, senza doverci costruire dei film con scenari da apocalisse. Forse dovremmo allenare la mente a gestire i propri pensieri, i pensieri sono energia e non sprechiamola su ciò che ci fa stare male e non ci piace, indirizziamola in ciò che ci fa sentire bene.

Certamente se si tratta di emotività importanti che causano effetti collaterali, non essendo in grado di gestirle indipendentemente, senza timore e vergogna è utile rivolgersi a specialisti. Forse non abbiamo la cultura di affidarsi a chi ci può dare una mano in un momento di difficoltà, in maniera professionale e soprattutto disinteressatamente senza secondi fini.

Cosa che accade frequentemente, di chiedere consiglio ad amici, parenti, etc. non è la soluzione migliore, perché non terranno conto delle tue emotività, ma faranno riferimento alle loro ed alle loro esperienze, questo creerà ancora più scompiglio su di te.



Chi Sono

Nato a Prato il 01/08/1960

Diploma di Designer di Moda e Certificazione di Coach Olistico

Mi definisco eclettico nel mio percorso professionale ho ricoperto svariati ruoli di responsabilità.

Ho operato nel mondo della moda per circa venticinque anni, avendo la possibilità di collaborare con aziende ed aziende di rilievo.

Per alcuni anni ho avuto un'agenzia di servizi, dove ho messo in campo le mie doti di consulente e formatore olistico.

Da oltre dieci anni opero nell'ambito del franchising, collaborando con vari marchi di diverse categorie.

Al momento mi sto inserendo nel settore dell'editoria, avendo scritto due libri (in pubblicazione) e degli e-book, il mio orientamento letterario è direzionato al mondo olistico e spirituale, sono interessato all'aspetto della crescita personale e apportare benefici e miglioramento.

Mi sono dedicato all'arte e partecipato ad alcune mostre collettive, con uno stile materico, utilizzando anche materiali di recupero.

Contatti:

Web: <https://www.facilitatoreemozionale.it>

Cell.: 340.7204152

E-mail: massimo.falegnami@tin.it