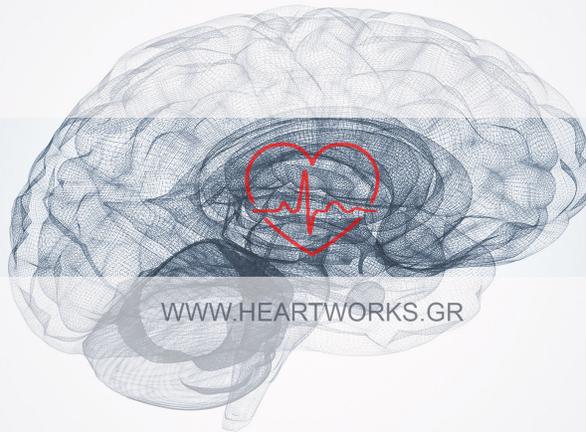


The HeartWorks Experience



'Τα συναισθήματα
είναι δική μας
δημιουργία εμείς
είμαστε οι σκηνοθέτες
της ζωής μας.'

Κεφάλαιο Πέντε – Ο συναισθηματικός χάρτης Σύνοψη κεφαλαίου

Η καθημερινή μας ζωή επηρεάζεται από τα συναισθήματά μας σε βαθμό πολύ μεγαλύτερο από όσο μπορούμε να αντιληφτούμε. Επιθυμούμε το συναίσθημα επειδή η εμπειρία του συναισθήματος δίνει νόημα στη ζωή μας. Τα συναισθήματα μετατρέπουν τον κόσμο μας από ένα αντικειμενικό εννοιολογικό γεγονός σε μία ζωντανή, ζωντανή εμπειρία. Τα συναισθήματα μπορεί μερικές φορές να είναι οδυνηρά. Τα συναισθηματικά προβλήματα αρκετές φορές είναι δυσεπίλυτα, ειδικά όταν είναι μακρόχρονα ή προέρχονται από τραυματικές εμπειρίες.

Μέσα από την οπτική της καρδιάς, μπορούμε να αντιληφθούμε ότι τα συναισθήματά μας δεν είναι απλά αντιδράσεις σε τυχαία γεγονότα και ότι έχουμε την ικανότητα να επιλέξουμε τη συναισθηματική μας κατάσταση χωρίς να είμαστε θύματα των συναισθημάτων μας. Είναι εμφανές ότι μερικά από τα συναισθήματά μας είναι ανανεωτικά και προσθέτουν νόημα και ποιότητα στη ζωή μας, ενώ άλλα μπορούν και μας αφαιρούν την ενέργεια, τη ζωτικότητα και την ευχαρίστηση.

Γενικές πληροφορίες στα ελληνικά

- **HeartWorks:** <https://www.heartworks.gr>

5.1



The HeartWorks Experience



Κεφάλαιο Πέντε – Ο συναισθηματικός χάρτης Εσωτερικό Δελτίο Καιρού

Πάνω αριστερό τεταρτημόριο: Τα συναισθήματα σε αυτό το τεταρτημόριο έχουν ένταση και καταναλώνουν πολύ ενέργεια.

Κάτω αριστερά: Τα συναισθήματα σε αυτό το τεταρτημόριο δεν έχουν ένταση αλλά συχνά αφαιρούν την ενέργειά μας.

Κάτω δεξιά: Τα συναισθήματα σε αυτό το τεταρτημόριο δεν εμπεριέχουν ένταση αλλά είναι αναζωογονητικά.

Πάνω δεξιά: τα συναισθήματα εδώ είναι έντονα και αναζωογονητικά. Η εμπειρία της ζωής μέσα από το τα δεξιά τεταρτημόρια είναι πολύ πιο ευχάριστη, υγιής και παραγωγική.

Γίνε παρατηρητής του εαυτού σου και παρατήρησε
Πόσο συχνά βιώνεις συναισθηματικά τη ζωή μέσα από τα αριστερά και πόσο μέσα από τα δεξιά τεταρτημόρια;

Όταν κοιτάξεις το Εσωτερικό σου Δελτίο Καιρού τι συναισθηματικά μοτίβα αναγνωρίζεις; Ποιο είναι το δικό σου Εσωτερικό Δελτίο Καιρού; Πως τα συναισθήματα απηρεάζουν τη ζωή σου;

Το μυαλό δεν έχει
απαντήσεις, η
καρδιά δεν έχει
ερωτήσεις.

5.2



The HeartMath Experience



ΑΣΚΗΣΗ:

Παρατήρησε το Εσωτερικό σου Δελτίο Καιρού. Αναγνώρισε σε ποιο τεταρτημόριο βρίσκεσαι κάθε στιγμή.

Χρησιμοποίησε τη λίστα συναισθημάτων σε αυτή τη σελίδα για να εντοπίσεις με ποιο συναίσθημα υπάρχει σε κάθε τεταρτημόριο.

- ποιο το ερέθισμα;
- ποιο το συναίσθημα ;
- ποιος ο εσωτερικός σου διάλογος (τι λες στον εαυτο σου);
- ποια η αίσθηση στο σώμα;

Κεφάλαιο Πέντε – Ο συναισθηματικός χάρτης κατάλογος συναισθημάτων

Αποθάρρυνση, Απόρριψη, Άγχος, Απογοήτευση, Απογοήτευση, Ανασφάλεια, Αναξιότητα, Αυτοαπόρριψη, Αδικία, Αγανάκτηση, Ειρωνεία, Έλλειψη σεβασμού, Ενοχή, Ζήλεια, Θυμός, Κατάθλιψη, Κακία, Μοναξιά, Μίσος, Μειονεκτικότητα, Ντροπή, Οργή, Πλήγωμα, Πίκρα, Στέρηση, Στενοχώρια, Τύψεις, Φθόνος, Φόβος, Άλλο

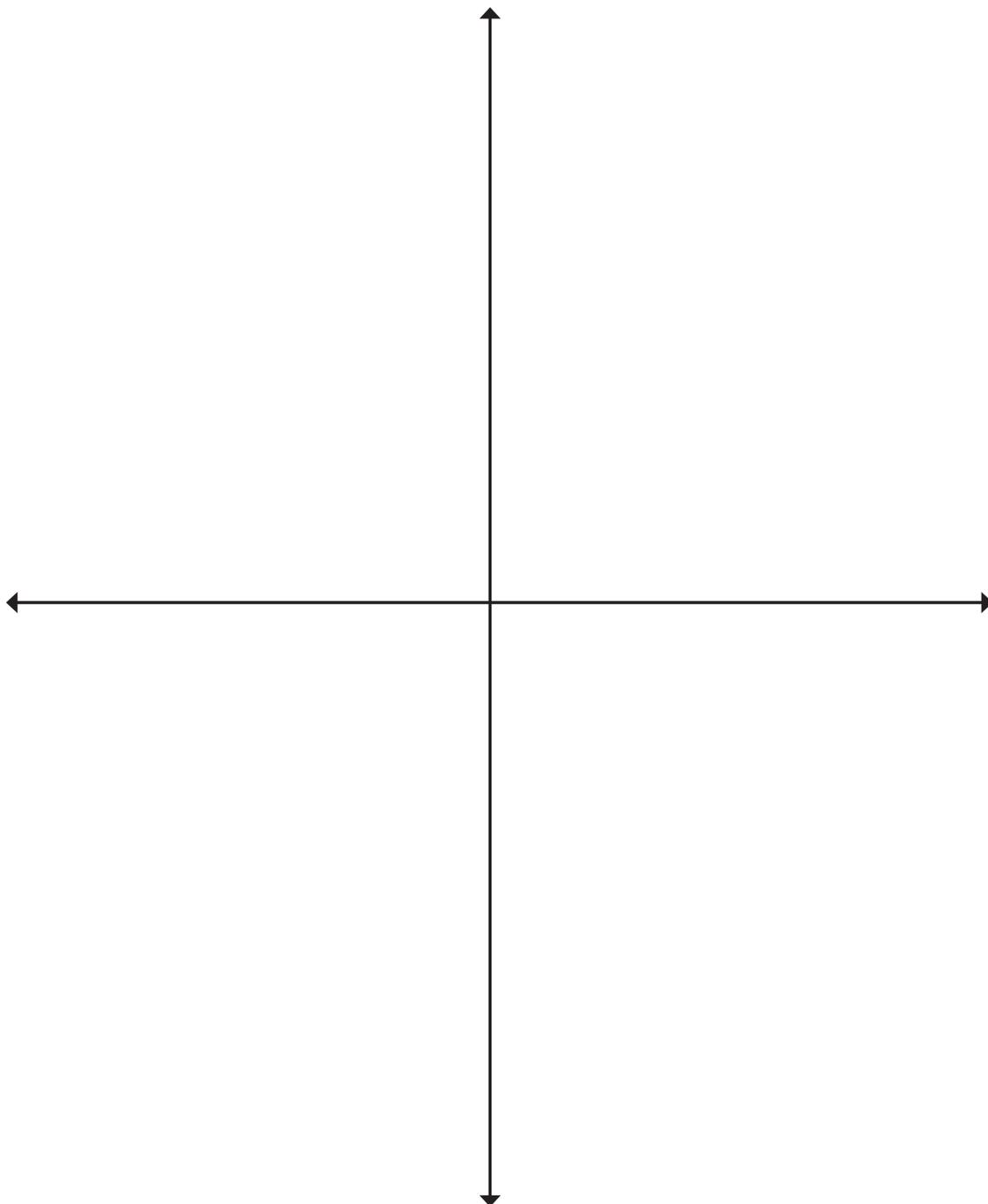
Αγάπη, Αδελφосύνη, Ασφάλεια, Αυτοπαραδοχή, Γαλήνη, Ενθάρρυνση, Ευτυχία, Ευγνωμοσύνη, Ελπίδα, Ειρήνη, Επιβεβαίωση, Ενότητα, Εκτίμηση, Ικανοποίηση, Κατανόηση, Κουράγιο, Ομορφιά, Παραδοχή, Πληρότητα, Πίστη, Σεβασμός, Στοργή, Τρυφερότητα, Υπομονή, Χαρά, Άλλο

5.3



The HeartWorks Experience

ο συναισθηματικός χάρτης



BE You[®]ARCHITECT