

Coneixes les fases de complexitat emocional?



No passa res, estic bé!

Negació

És un moment de **poca consciència** en què no vols veure ni reconèixer el que passa. No hi dones tota la importància perquè encara **no et sents capaç** d'afrontar-ho.

Potser **reaccions** fugint de la situació, evadint-te amb altres coses o fent servir l'alegria com a màscara.



Quina m*rda de situació!

Resignació

Ara ja **reconeixes el que passa**, però ho rebutges perquè **no t'agrada**. Potser ho vius amb emocions de baixa intensitat (apatia) o d'alta intensitat (indignació).

És una realitat que et posa a prova: saps que **no la pots ignorar**, però encara no l'acceptes ni prens responsabilitat. Per tant, potser continues portant el **pes emocional** o t'autoprotegeixes amb el **discurs que "tot t'és igual"**.



Què en trec, jo, de tot això?

Acceptació

Deixes de **jutjar-te** pel que sents i afrontes el que et fa mal: **abrades el dolor** i explores les emocions i les creences més profundes.

A poc a poc, **canvies la mirada** i connectes amb el desig de voler viure-ho millor, amb més benestar.



Ara ho entec!

Comprensió

Deixes de preguntar-te "per què?" i passes a preguntar-te "per a què?", busques **omplir de sentir l'experiència**, integrar-la.

Quan comprens les emocions complexes que hi ha al fons, pots **reconnectar amb les teves fortaleces** per donar-hi resposta.



Quantes coses he après!

Agraïment

Un cop has arribat aquí, tens la capacitat tant de mirar enrere com de projectar-te endavant. Reconeixes i **extreus els aprenentatges** d'aquest procés de **transformació i canvi intern**.

T'interesses per treure **conclusions** del que has viscut, amb la intenció de **prendre decisions** sobre el futur que et permetin fer les coses d'una altra manera.

Acompanyar els processos complexos

Acompanya per passar de l'atenció externa a l'atenció interna. Aprofita les oportunitats en què es pugui expressar i connectar amb la ràbia. Reconeix, valida i legitima totes les emocions que puguin sorgir: que tinguin el seu espai

- » Com vius la situació?
- » Com et fa sentir el que penses?
- » Tu què creus que passa, de veritat?
- » On guardes les emocions?

Acompanya a posar paraules al que sent perquè hi pugui donar sentit. Facilita que pugui seguir explorant el seu món interior, aprofundint en la consciència emocional, i ajuda a adonar-se que al fons de la ràbia hi ha tristesa i, per tant, també amor.

- » Què sents darrere d'aquestes emocions?
- » Quines emocions passes per alt?
- » Amb què et connecten aquestes emocions?
- » Què et fa mal? Què et causa dolor?

Acompanya a validar i permetre les emocions profundes, a fer-los un lloc abraçant el dolor. Ajuda a canviar la mirada per passar del "per què" al "per a què", i a centrar-se en les alternatives que li aporten benestar.

- » Què necessites? Què vols?
- » Què demanes? Què et proposes?
- » Què vols aconseguir amb això que vius?

Acompanya en la comprensió de l'experiència, per integrar el sentit de les vivències, comprometre's amb el futur i deixar anar el que no sigui útil. Ajuda a reconnectar amb les seves qualitats i habilitats.

- » Hi ha coses que ja has acceptat?
- » Veus com formen part del teu camí?
- » Què en treus d'això que vius?
- » Com veus ara aquest dolor?

Acompanya a fer una mirada enrere que celebri el procés, amb agraïment pels aprenentatges. Ajuda a connectar i actualitzar els seus valors i fes palesa la seva capacitat de resiliència.

- » Què has desenvolupat? Com has crescut?
- » Què s'ha potenciat gràcies al que has viscut?
- » Què has descobert de tu?

negació

resignació

acceptació

comprensió

agraïment