

# **EXPRIMAREA ECHILIBRATĂ A EMOȚIILOR**

➤ **Echilibrul emoțional determină, în plan general, îmbunătățirea vieții private și emoționale, prin:**

- \* creșterea stimei de sine;**
- \* îndepărtarea frustrărilor emoționale;**
- \* exprimare liberă, eficientă și convingătoare;**
- \* reducerea stresului;**
- \* gestionarea echilibrată și lucidă a evenimentelor care înainte vă provocau emoții necontrolate, etc.**

# **TEHNICI EFT-TEHNICI DE GESTIONARE(ELIBERARE) A EMOȚIILOR**

**\* NE CONCENTRĂM PE STAREA  
EMOȚIONALĂ AVUTĂ ÎN ACEL  
MOMENT.**

**\* URMĂM NIȘTE PAȘI DE  
AUTOCONTROL A EMOȚIILOR  
ÎNȘOȚIȚI DE APĂSAREA (STIMULAREA)  
UNOR PUNCTE MERIDIANE**

**EB - Eyebrow**  
EB: Eyebrow

**SE - Side of eye**  
SE: Side of eye

**UE - Under eye**  
UE: Under eye

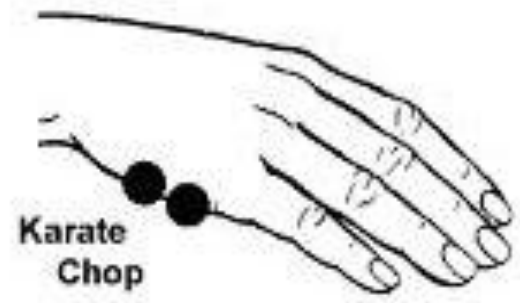
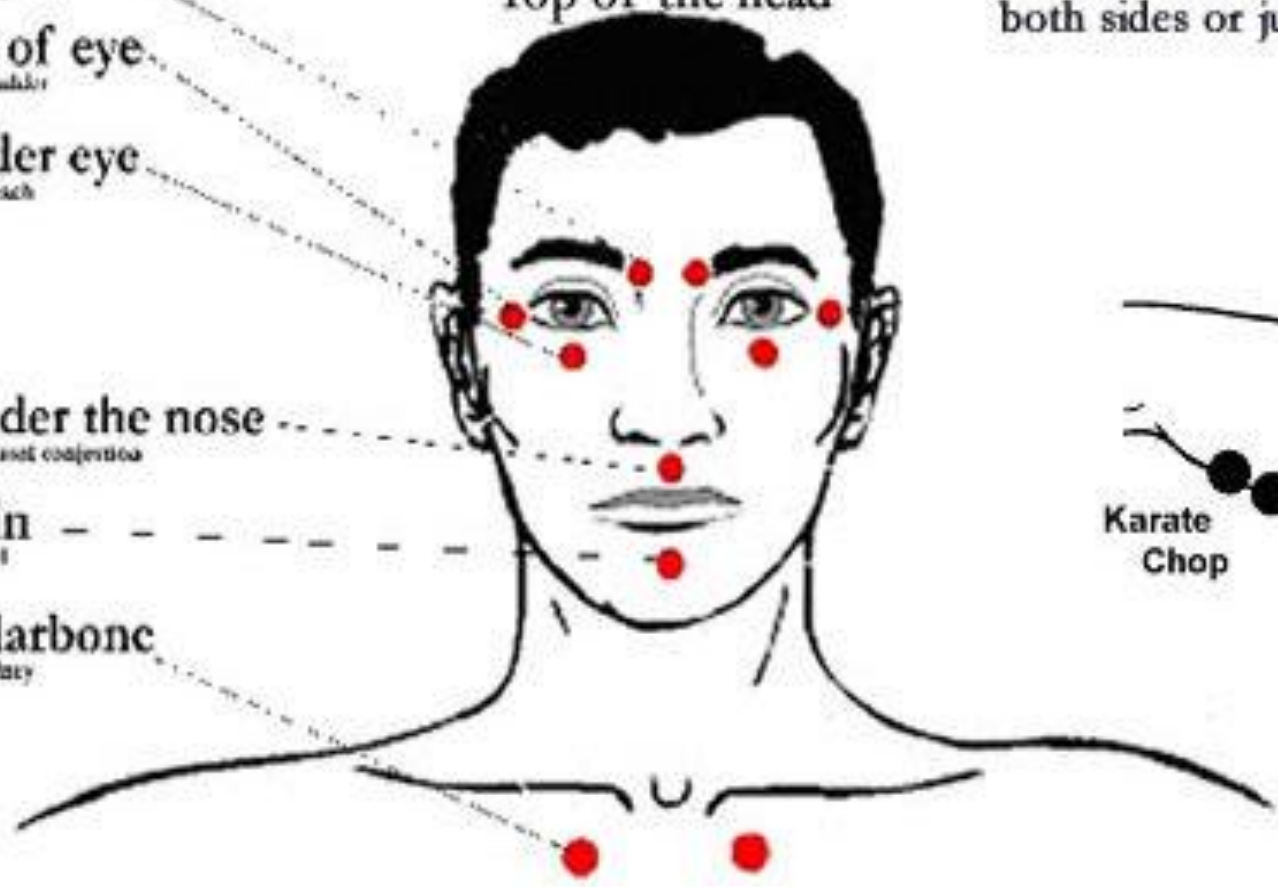
**UN - Under the nose**  
UN: Under the nose

**CH - Chin**  
CH: Chin

**CB - Collarbone**  
CB: Collarbone

Top of the head

You can tap the points on both sides or just one side.



**UA - Under the arm**  
UA: Under the arm

## **EXEMPLU:**

### **A. (Se stabilește problema emoțională)**

Se face afirmația: Chiar dacă eu sunt nervos/nervoasă pe elevii mei, mă iubesc și mă accept și aleg să fiu calm/calmă și încrezător/încrezătoare ( se stimulează de 3 ori punctul de karate )

Se urmează pașii, stimulându-se fiecare punct arătat în slide-ul anterior:

1. Mă enervez cu elevii când ei vorbesc prea mult
2. Încă mă enervez cu elevii când ei vorbesc prea mult
3. Aleg să renunț la furie când elevii mei vorbesc prea mult
4. Aleg să rămân calm/calmă când elevii mei vorbesc prea mult
5. Aleg să vorbesc elevilor atunci când ei vorbesc prea mult
6. Aleg să rămân încrezător/încrezătoare când elevii mei vorbesc prea mult.

## **NOTĂ:**

**\*EFT- SE POATE UTILIZA ȘI-N CAZUL UNOR TENSIUNI FIZICE;**

**\*EFT -SE POATE APLICA ȘI PENTRU ELEVI;**

**\*AU FOST PREZENTATE TEHNICI EFT SIMPLE, DE BAZĂ CE POT FI UTILIZATE DE ORICINE, CU EFICIENȚĂ, FĂRĂ PROBLEME.**

## **Observație:**

Nerezolvarea unor probleme  
emoționale ale elevilor

(neintegrare în colectivul de elevi,  
teama de unii colegi, profesori, etc)

pot duce la **absenteism, abandon  
școlar.**

**PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII, PUTEȚI  
ACCESA SITE-URI, PRECUM:**

[www.emofree.com](http://www.emofree.com) - aici se poate  
descărca gratuit un manual de utilizare a  
EFT, scris de Gary Craig-,, Terapistul  
nevăzut” (**Unseen therapist**)”);

[www.tapping.com](http://www.tapping.com);

[www.tappingsolutionfoundation.org](http://www.tappingsolutionfoundation.org);

[www.teacherstress.ro](http://www.teacherstress.ro).



**VĂ MULȚUMESC PENTRU ATENȚIE!**