

X'inhil-intelligenza emozzjonali u għaliex hi importanti?

Li tkun emozzjonalment intelligenti jfisser li tkun kapaċi tifhem u timmaniġġja s-sentimenti tiegħek stess, u tkun konxju tas-sentimenti tan-nies ta' madwarek. Int tkun tista' wkoll twassal is-sentimenti tiegħek b'mod ċar u tifhem kif jistgħu jinflwenzaw nies oħra.

Għaliex hu importanti li żżomm nota tal-emozzjonijiet tiegħek kuljum?

Li żżomm nota tal-emozzjonijiet tiegħek hi teknika psikoloġika pożittiva li toħloq spazju u ħin għalik biex tirrifletti dwar kif ħassejtek matul il-ġurnata. Meta tagħmel hekk ikollok is-setgħa li tara xi forma ta' drawwa jew xi emozzjoni iktar prezenti minn oħra. It-tabella tal-'Year in Pixels' hi għodda li biha tista' żżomm nota tal-emozzjonijiet fuq medda ta' żmien. B'dal-mod tista' tagħraf xi ċiklu ripetittiv li jista' jwasslek jew jinkuraġġik biex tfittex l-għajnuna.

Għandek bżonn l-għajnuna?

Dawn huma xi riżorsi:

Linja tas-support: 179

Messaġġ: kellimni.com

App: Kellimni

Sit: richmond.org.mt

Katrina B Keira Chetani; Amy Cassar

Maqlub għall-Malti minn:

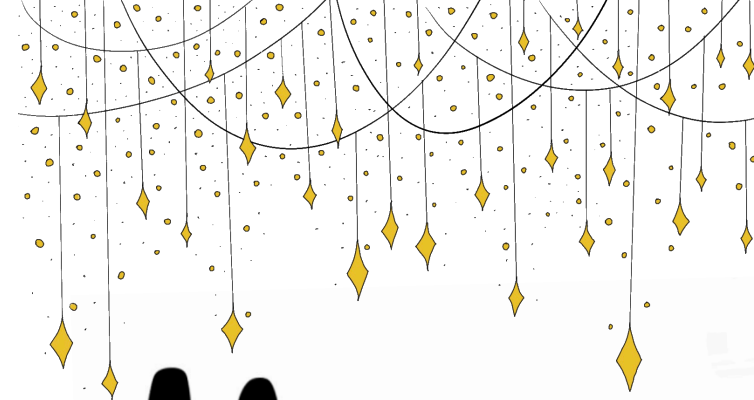
*Roberta Gnigo Michela Briffa
Emma Manicaro*

Ibbażata fuq l-idea originali ta' 'Year In Pixels' ta' Camille @passioncarnets fuq Instagram.



Erasmus+ eupa

Dyslexic Teens Dialogue – 2019-3-MT01-KA205-074043



Year IN

PIXELS

Nom: _____



