

Γνώθι σαυτόν

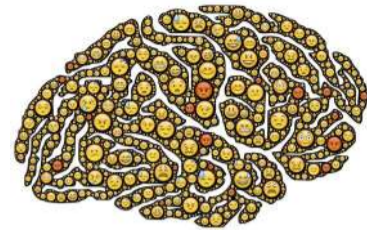
Il mondo sconosciuto dentro ognuno di noi



“Noi conosciamo la verità non soltanto con la ragione
ma anche con il cuore.

Anche il cuore ha un suo ordine”

B. Pascal



Le emozioni. Moti del cuore che ci predispongono all'azione e ci guidano quando affrontiamo situazioni e compiti troppo difficili e importanti che non possano essere affidati al solo intelletto.



Paura: emozione primaria di difesa ci avverte della presenza di un di pericolo. Utile alla sopravvivenza.



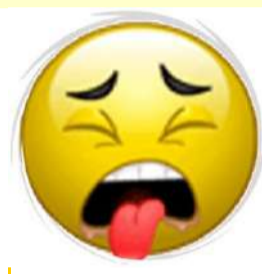
Tristezza: o insoddisfazione, segnala il bisogno di ricevere conforto dalle persone che ci vogliono bene.



Gioia: emozione di base, si esprime con il sorriso. E' associata ad uno stato di benessere, garanzia di felicità .



Rabbia: nasce a seguito di un torto subito, deriva dall'istinto di sopravvivenza. Aiuta a non subire ingiustizie.



Disgusto; reazione istintiva di repulsione; si acquisisce con la socializzazione. Reazione di difesa contro l'avvelenamento.



Invidia è dolorosa per sé e pericolosa per gli altri. Ci avverte che abbiamo perso un confronto, da la spinta a migliorarsi.



Gelosia nasce dall'incertezza, riguarda gli affetti. E' un tentativo per recuperare la fiducia e la stima di se stessi.



Vergogna: emozione in parte negativa, legata al sentirsi in colpa segnala la propria inadeguatezza, dopo l'autovalutazione.



Senso di colpa: c'è quando si ritiene di aver trasgredito delle regole e si desidera confessare, scusarsi, riparare.

La personalità. Fin da piccoli costruiamo la nostra storia personale, fatta di ricordi... un insieme di emozioni e di relazioni che istauriamo con gli altri: famiglia, amici, squadra. Luoghi in cui apprendiamo valori morali e capacità di ridere.



I sentimenti. Sono rielaborazione di esperienze emotive conosciute, connotate dall'affetto verso qualcosa, qualcuno o verso se stessi.

