

VERIFICA TEST
DELLE PAGG. 2-3:

Maggioranza 1. **VIVERE È UN'EMOZIONE.**

Per te a volte un'emozione anche troppo intensa! I sentimenti si manifestano sul tuo volto secondo le situazioni che vivi; il problema è che spesso ti lasci condizionare nelle tue scelte e nei modi di affrontare la vita da alcuni stati d'animo che prendono il sopravvento. Così capita che non realizzi ciò che vorresti, ed è un peccato perché hai delle grandi potenzialità. Non farti vincere dalla timidezza, dalla paura, dall'insicurezza, perché in fondo coloro con cui hai a che fare sono persone come te, che di certo non possono mangiarti.

Maggioranza 2. RAGIONE+SENTIMENTO. Non rinunci alle emozioni, ma non metti da parte neanche la razionalità (= la facoltà di ragionare). Cerchi di stabilire un certo equilibrio che non è semplice realizzare. In tanti momenti di pericolo, difficoltà o dolore, sarebbe facile perdere la testa e lasciare spazio ai sentimenti istintivi invece di provare a ragionare e trovare la soluzione o l'atteggiamento migliore. I tuoi sforzi sono però premiati, perché dominando quando è necessario gli stati d'animo, affronti al meglio quello che la vita ti propone.

Maggioranza 3. SEI UN GHIACCIOLO!!! Niente ti fa perdere il controllo, ogni situazione ha una via d'uscita o una risoluzione. Affronti la vita in modo squisitamente razionale, non perdi mai il tuo sangue freddo e questo è certo un bene, perché si può sempre contare su di te. Sarebbe comunque molto bello se tu imparassi a guardarti intorno anche con gli occhi del cuore, senza abbandonarti ai sentimenti, ma lasciando loro un po' di spazio: ogni cosa acquisterebbe colore e calore!

da: *dimensioni nuove*, rivista mensile, Elledici, articolo di MARIA TERESA BROT
Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

SCHEDA

20

ROSA

serie
EDUCARE IL RAPPORTO DI COPPIA CON LA COPPIA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

PER AFFRONTARE AL MEGLIO
QUELLO
CHE
LA VITA
TI PROPONE



...Emozioniamo?

COME VIVO
LE MIE
EMOZIONI?



Cosa fare per mantenere una buona comunicazione e **controllare le emozioni.**

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

E emozioni fanno parte della vita personale e sociale di ogni individuo.

Sicuramente non sono aspetti della personalità da tener nascosti anche se si tende a farlo.

Quando si abbandona la fanciullezza, la ragione ha la meglio sui sentimenti che vengono controllati, a volte fino all'eccesso.

I sentimenti e le emozioni arricchiscono la persona, la rendono 'umana' se manifestati con un certo equilibrio, senza cedere agli istinti che rendono questa parte della nostra personalità rischiosa e negativa.

E tu che rapporto hai con i tuoi sentimenti, li subisci o li controlli?

educare



super **TEST** impara a conoscerti

...Emozioniamo?

Vedi un mendicante in strada:

1. Ti intristisce e ti fa riflettere.
2. Ne vedi tanti ogni giorno.
3. Pensi alle soluzioni per aiutare quelli che sono nella stessa condizione.

Suonano alla porta, sei solo/a e non aspetti nessuno:

1. Hai un sussulto ma poi ti calmi e vai ad aprire.
2. Ti fermi di colpo e senza farti sentire controlli chi è.
3. Domandi chi è, e apri.

Un eccesso d'ira:

1. È una valvola di sfogo in situazioni difficili.
2. Bisogna saperlo dominare.
3. È un modo per esprimere la rabbia, anche se non proprio positivo.

Sentimenti ed emozioni equilibrate rendono la persona più umana.

Ti fanno un complimento:

1. Lo accetti senza imbarazzo, perché sai di meritarlo.
2. Arrossisci e ti senti in imbarazzo.
3. I complimenti fanno sempre piacere.

Ti capita di aver paura:

1. Molte volte.
2. Solo in situazioni che ritengo pericolose.
3. Quasi sempre.

Devi esporre in pubblico le tue opinioni:

1. Ti trema la voce ma ti fai coraggio.
2. Non ti fai vincere dalle emozioni e fai il tuo discorso.
3. Hai le mani sudate, il batticuore e difficoltà a discorrere seriamente.

Scegli uno di questi fiori:

1. Bucaneve.
2. Primula.
3. Margherita.



Ti fermi ad osservare il tramonto:

1. Appena posso, è uno spettacolo ogni volta.
2. Non di rado, ma in città perde la sua magia!
3. Raramente, è sempre lo stesso.

Le storie di fantasmi:

1. Fanno paura solo ai bambini.
2. Eviti di ascoltarle, hai paura di non dormire!
3. Ti incuriosiscono e ti intimoriscono.

Amici e/o parenti ti preparano una festa a sorpresa:

1. Te l'aspettavi, avevi intuito qualcosa.
2. Sei sorpreso e anche emozionato, ringrazi tutti con gioia.
3. Ne sei felice, hanno avuto un'idea divertente!

