

GESTIÓ EMOCIONAL

# Receptes per quan et bulli l'olla

Consells i receptes per una vida emocional,  
mental i corporal sana



Ajuntament de  
Castellterçol



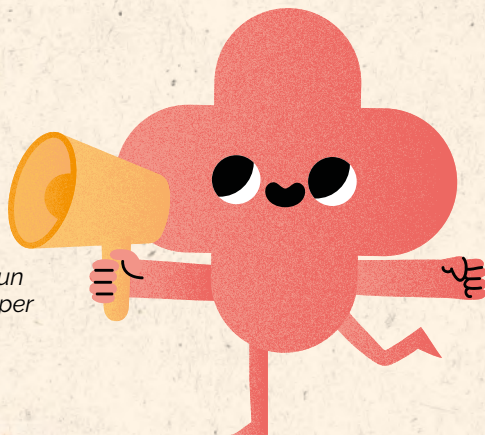
## TELÈFONS D'INFORMACIÓ

CAP	93 866 63 50
Farmàcia Joan Anton Carrion Ribas	93 866 80 33
Emergències	112
Salut Respon Sistema d'Emergències Mèdiques	061
Serveis socials	93 866 64 34
Contra la violència masclista	900 900 120
Alcohòlics anònims	93 317 77 77

## Petit apunt

Aquest dossier parla de les 4 emocions bàsiques, però en cap pas parlem dels estats emocionals en situacions més extremes com serien el cas de trastorns. Aquesta és una guia per procurar el benestar en el dia a dia.

*És un receptari per llegir-te'l a poc a poc, amb calma i paint-lo a foc lent. Els canvis no es fan d'un dia per l'altre. Cap xef ha après a cuinar d'un dia per l'altre. Cal constància, persistència i intenció.*



GESTIÓ EMOCIONAL >

## Índex

- 2 TELÈFONS**
- 4 INTRODUCCIÓ**
- 6 QUÈ SÓN LES EMOCIONS?**
- 8 DE QUÈ SERVEIXEN LES EMOCIONS?**
- 10 DE QUÈ ENS SERVEIX LA IRA?**
- 12 DE QUÈ ENS SERVEIX LA TRISTESA?**
- 13 DE QUÈ ENS SERVEIX LA POR?**
- 17 DE QUÈ ENS SERVEIX L'ALEGRIA?**
- 18 QUÈ TENEN DE COMÚ TOTES AQUESTES EMOCIONS?**
- 21 ESCALFAMENT**
- 22 ENTRENAMENT, APRÈN A CUINAR-TE**
- 25 ALTRES RECOMENACIONS I CONSELLS**
- 27 COM CUIDAR-SE EMOCIONALMENT**
- 28 RESUM**
- 29 SERVEIS PÚBLICS AL TEU AVAST**
- 30 RESULTATS PÀGINA 21**

< CASTELLTERÇOL

Aprendre sobre la gestió emocional t'ajudarà molt



# Introducció

No t'ha passat mai que alguna cosa t'ha alterat, t'ha fet sentir malament i de cop... pensaments cruels, intolerants i insultants cap a la teva persona no paren de donar voltes dins el teu cap? I de cop et trobes a dins d'un bucle mental que no saps sortir-ne?

Tothom ho fa tot millor que jo...

Per què ho he fet?

Hauria sigut millor no haver aparegut per allà?

Però es pot saber per què sóc tan imbècil?

Per què sempre ho faig tot malament?

Si us plau, ajudeu-me a sortir d'aquí!

Aquests pensaments et van influir i et vas sentint cada cop pitjor amb tu mateix/a.

Però per sort hi ha algú o alguna cosa dins teu que crida: "Si us plau, ajuda'm a sortir d'aquí!"



**Tranqui, no ets l'única persona.** Tot sovint no entenem com hem acabat en aquest bucle i ens costa saber-ne sortir. Al cap i a la fi, ens costa posar nom i paraules a tot allò que sentim per "por a patir" o "perquè això no ho hauria d'estar sentint" o ens repetim que "en realitat no n'hi ha hagut per tant". Apartem les emocions de la nostra vida, **minimitzant-les, negant-les o bloquejant-les.**

Em sap greu confessar-te, però, que **les emocions formen part de la nostra naturalesa**, del nostre ser i de la nostra humanitat. Formen part de nosaltres i hi són per un bé nostre i, per tant, teu.

## T'ANIMES A APRENDRE A CUINAR LES TEVES EMOCIONS?

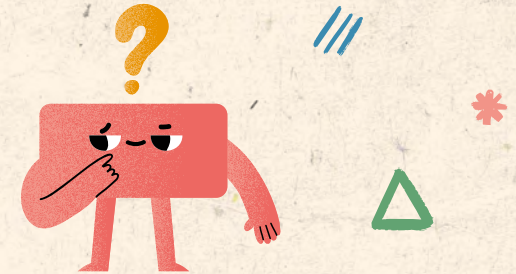
L'objectiu d'aquest receptari és donar-te una base **teòrica** (mental) per entendre de què et parla cada emoció, què et pot estar explicant de tu mateixa:

- Què et molesta?
- Què et fa sentir bé de tu mateixa?
- Què et fa sentir insegura?
- Què has de treure de la teva vida?
- Què estàs aguantant?
- Què has de deixar morir?
- Quines pors has de fer front per millorar?

Et donarem una base pràctica per poder treballar-ho al teu ritme durant el dia a dia. **Però abans de res, cal que tinguis en compte a partir de quins ingredients bàsics partim per escriure aquest receptari emocional:**

**Cada emoció et pot donar informació vital per conèixe't, entendre't i mirar de millorar**, canviar i evolucionar. Evolucionar cap a un benestar emocional, mental i corporal.

Si, és veritat que a vegades et pot costar digerir-les i entendre per a què hi són. **Però si pares un moment a escoltar-te tenen moltes coses a explicar-te.** Ja avancem que moltes segurament no t'agradaran d'entrada, però si hi aprofundeix veuràs que tota emoció porta una solució a darrere. **Només cal tenir paciència, donar-te temps, confiança i no jutjar-te.**



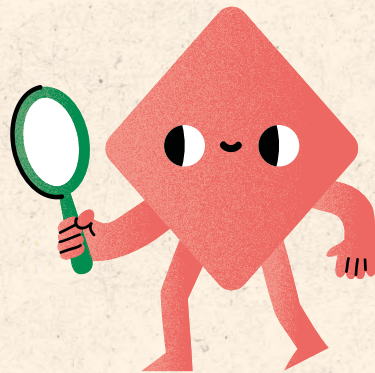
- 1. Tot el que sents està bé i és necessari**
- 2. El silenci i la calma són el punt estratègic per l'escolta.**
- 3. Sentir et fa humà: totes les emocions són necessàries. (sí, fins i tot les que no ens agraden)**



# Què són les emocions?

Les emocions són aquelles respostes automàtiques que es donen dins nostre davant d'un estímul, d'un canvi, d'una situació. Són, per dir-ho d'alguna manera, la part més instintiva del nostre cos i del nostre cervell.

Aquestes respostes ens **activen físicament i mentalment.**



aquestes reaccions més automàtiques poden ser interns o externs.

## Curiositats

Les emocions duren 90 segons. Si s'allarguen en el temps significa que han passat de la reacció més automàtica, del cos a la ment. A la ment li costa entendre "aquestes receptes" i llavors és quan no para de donar voltes i més voltes, donant-li cada vegada més força i importància.

Per poder cuinar amb expertesa aquestes reaccions cal tenir en compte que els éssers humans som **cos, cor, ment i consciència.**



- **Nivell físic:** és la resposta automàtica que activa el sistema més antic del cervell (sistema límbic). Les reaccions químiques del nostre sistema nerviós ens fan interaccionar i donar respostes a la situació que vivim. Es tradueixen en canvis de la tensió muscular, del ritme cardíac, aguditzen els sentits, etc.

- **Nivell mental:** la interpretació i lectura que en fa el cervell d'aquestes respostes. És l'explicació que ens donem segons creences, idees, pensaments...

Les respostes emocionals es donen de forma **automàtica i no controlable.** A cada canvi, ja sigui intern o extern, el nostre cos reacciona i és per això que podem viure. Els estímuls que activen



## QUÈ VOL DIR AIXÒ?

- **Ser cos:** significa que cada part del nostre cos ens dona informació de les nostres vivències. Cada part del cos, aparells o sistemes estan relacionats amb una emoció diferent.
- **Ser cor:** ens dona la part més bàsica: l'emoció. Ens dona la capacitat d'estimar i abraçar-nos a nosaltres mateixes com també a la família, amigats, parelles, animals, etc.
- **Ser ment:** la ment ens ajuda a interpretar, a dotar-nos de significat i ens dona la capacitat de ser qui som. Com diria Descartes: Penso ergo existeixo.
- **Ser consciència:** és un pas més enllà. La consciència ens dona l'oportunitat d'anar més enllà de la reacció emocional, física i mental davant d'aquests estímuls, vivències o experiències. Ens dona la capacitat de veure'ns des de fora, com si fóssim uns espectadors de nosaltres mateixos.



## Consciència



Així doncs, podem veure que som un variat d'estímuls i reaccions que interaccionen entre si i s'influencien.

## I RECORDA

Sentir i emocionar-te no et fa mala persona, ni una persona dèbil, ni vulnerable. Et fa una persona humana.

Així que anem a mirar d'entendre aquestes receptes culinàries, mentals i emocionals per poder cuinar i **entendre les 4 emocions bàsiques.**



# De què serveixen les emocions?

Abans d'aprofundir en cada emoció, cal deixar ben clara una cosa. Aquí anem:

## QUE QUEDI CLAR!:

Totes les emocions tenen la seva funció. Cada emoció ha estat imprescindible per la supervivència de la humanitat i ens han donat oportunitats per poder-nos comprendre. Cada una ens explica coses sobre una mateixa o un mateix per **poder-nos conèixer, créixer, canviar, millorar i evolucionar**. Ens expliquen què volem a la nostra vida i què ja no ens hi fa falta per així també preservar l'espècie i adaptar-nos al medi.

**Oh bueno sí, jo ja sé quan m'emprenyo que no m'he d'emprenyar.... però jo m'emprenyo igual i em foto a cridar a tothom!**

I aquí és on anem.

El problema principal és que pensem que **NO** hem de sentir i que només podem estar sempre contents i contentes. Però mira, això no és possible, no podem deixar de sentir en la totalitat. En sí, les emocions no són dolentes, ni positives, ni negatives. El tema és que sovint, quan les emocions entren



a la nostra "ment", se'ns escapen de les mans perquè ningú ens ha explicat com reconèixer-les i què fer-ne quan apareixen. És per això que **ens costa no jutjar-les** i, per tant, acceptar-les tal com ens venen. Per què? Doncs perquè hi ha unes creences en el si de la societat que ens limiten... Et sonen?

**Plorar és de dèbils**

**Ui, mira aquell com s'enfada, què s'ha cregut?**

**Vigila no estiguis gaire content que després ja veuràs quan vinguin maldades...**

**No, no tinguis por, que això és de covards!**

I així portem segles de desconexió amb les nostres emocions i sense ser capaces de mirar-les amb honestedat. Dins el triangle que parlàvem anteriorment, no hi ha un equilibri entre cos, cor i cap, sinó que hem tingut tendència a pujar-ho tot cap a la ment. I com no, qualsevol situació de desequilibri passa factura. **En general, escoltem poc el cos i el cor i estimulem poc la consciència.**

## Ep, ep, ep. Però CHILL, CALMA

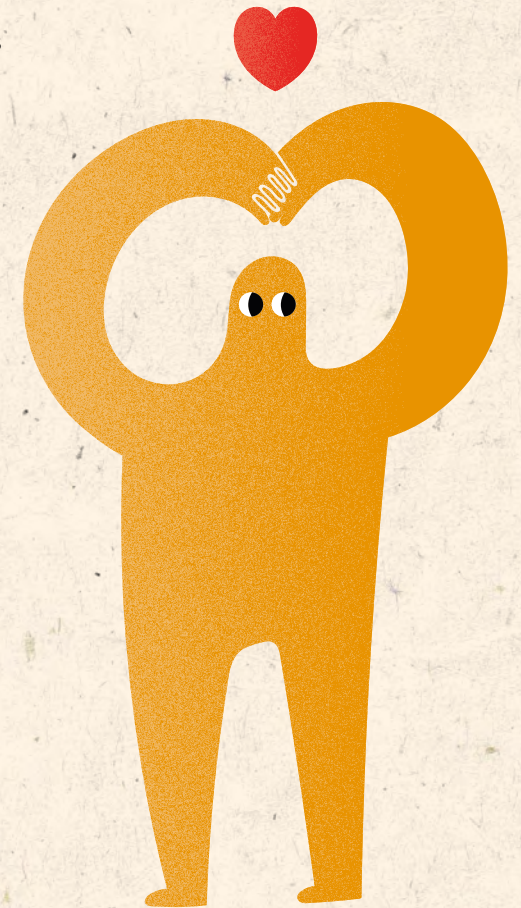
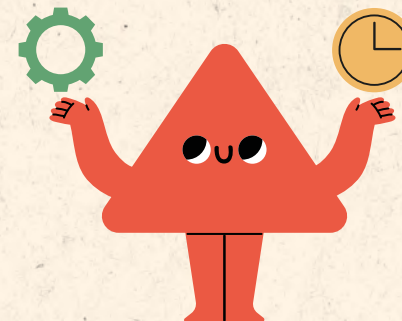
No pateixis, que **aquí hi ha solució!** Això és com tot... Pregunta't, quan vas nèixer sabies caminar o parlar? I oi que en vas aprendre anar provant i experimentant? Doncs aprendre a cuinar i entrenar-te per fer un bon brou emocional és exactament el mateix.

**Sempre, sempre, sempre** hi ha espai per aprendre coses noves.

## AIXÍ QUE VINGA, ENS HI POSEM?

Per acceptar les emocions abans cal entendre-les. Et donem nous ingredients per quan et comenci a bullir l'olla.

## ANEM A DESGRANAR LES 4 EMOCIONS BÀSIQUES.





## De què ens serveix la IRA?

**La nostra flama interior.** Ens explica que hi ha algú, alguna cosa dins o fora de nosaltres mateixes que està traspassant un límit que **NO** toca. **Quan l'escoltem ens activa a l'acció per canviar allò que ens molesta.** Ens dona pistes que allò que veiem al nostre voltant o vivim internament ens disconforma i que volem i necessitem millorar-ho. La ira quan és ben canalitzada **ens dona l'oportunitat de generar canvis i noves opcions per augmentar el nostre benestar.** Ens dona l'energia necessària per fer possible aquests canvis.

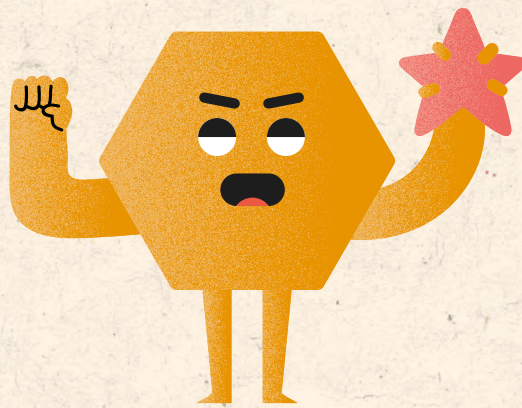
## COM PUC RECONÈIXER LA IRA?

**Cal tenir en compte que cada persona és un món i en conseqüència el seu cos també.** Això significa que has de descobrir i escoltar el teu cos quan et parla. Aquí et deixem alguns dels exemples més típics:

- Tensió muscular (generalitzada)



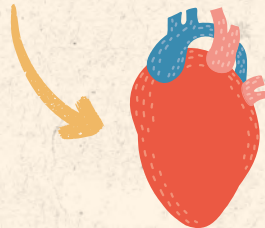
- Apretar punys



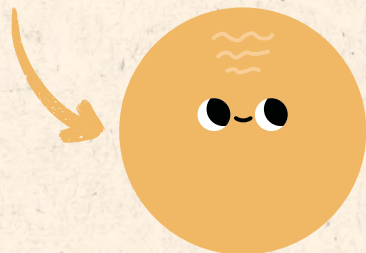
- Malestar a la panxa i zona abdominal



- Acceleració del cor



- Front arrugat



- Apretar mandíbula



- Ganes de cridar, picar...



- Entre altres...



## QUÈ PASSA QUAN ENS DESBORDA LA IRA O L'ENUIG?

Portem dècades que ens diuen que la ràbia és una emoció negativa i que val més no sentir-la. **No l'entendem** des de la ment i és per això que generalment quan ens enfadem aquesta **energia ens desborda** i escopim al primer que passa, cridem, piquem, la llancem cap a algú altre, a alguna cosa, cap a fora per treure'ns-la ràpidament de sobre. **La llancem sense escoltar-la, sense escoltar-nos.** Atribuïm tot allò que ens molesta a la resta de persones sense aturar-nos un moment a preguntar-nos... **Per què m'enfada això? Com puc aprofitar això per millorar la meua vida?**

## Curiositats

**Sabies que la medicina tradicional xinesa considera que contenir la ira perjudica la salut del fetge?**

## TIP!

**Quina diferència hi ha entre reaccionar i accionar?**

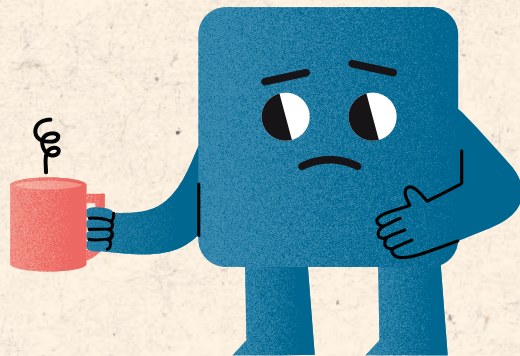
**Reaccionar:** és la resposta automàtica davant d'un estímul. En segons quines situacions reaccionar de forma automàtica ens pot salvar, però a vegades ens pot complicar una mica la vida i tenir problemes amb les nostres relacions d'amistat, familiars o de parella (cridar, insultar...)

**Accionar:** significa parar un moment i escoltar el motiu pel qual, per exemple, algú s'està enfadant. Sí, pots agafar un coixí i picar el llit (sense fer-te mal ni fer mal a ningú)...i després seure, asserenar-te i entendre perquè t'has enfadat tant. A partir d'aquí, amb l'ajuda de la teua ment, parla o emprèn alguna acció per millorar la situació que, en aquest cas, t'enfada. Explica des de la tranquil·litat que t'ha fet mal o t'ha molestat.



## De què ens serveix la **TRISTESA**?

La tristesa ens parla de buidar-nos, de parar i escoltar-nos. Ens porta cap endins, a fer silenci. Ens vol protegir i assegurar la nostra supervivència. Ens explica les nostres vulnerabilitats, allò que ens fa mal. Pot ser un mal físic, un mal mental, un mal emocional o fins i tot social. **El què vol és protegir-nos del dolor i, ben escoltada, ens ajuda a alliberar-nos-en.** Ens dona la capacitat d'immobilitzar-nos per recuperar-nos, com també ens explica quan **demanar ajuda i suport de la resta de persones.** Ens ajuda a buscar acolliment, escalf, companyia i suport. Recorda que a la comunitat, des de la més remota antiguitat, ens ha ajudat a ser menys vulnerables al medi. **Quan l'acceptem i la mostrem, ens allunya de la soledat; i quan l'acceptem, vivim amb plenitud.**



- Desànim
- Entre altres..



### Atenció!

#### QUÈ PASSA QUAN ENS DESBORDA LA TRISTESA?

La tristesa desequilibrada o tota aquella tristesa que no ha estat canalitzada i acceptada, **ens porta a la paràlisi total, fa que ens tornem rígids i que ens costi bellugar-nos.** Ens pot conduir a l'apatia, a l'estancament, al conformisme. **Així que a vegades aquests estats de mandra o de pal, poden ser tristesa emmascarada.**

#### Curiositats

**Sabies que la medicina tradicional xinesa creu que estats permanents i continuats de tristesa repercuteixen en els pulmons?**

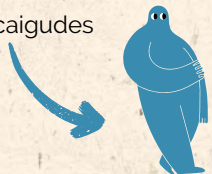
#### COM PUC RECONÈIXER LA TRISTESA?

La tristesa és de les emocions que reconeixem amb més facilitat:

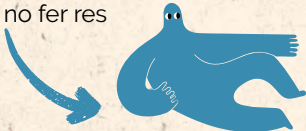
- Llàgrimes



- Espatlles decaigudes



- Ganes de no fer res



## De què serveix la **POR**?

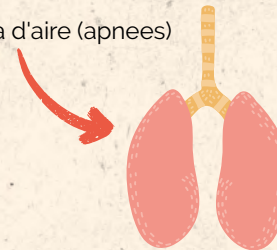
La por ens avisa d'un perill. La seva intenció és posar-nos en alerta per si hi ha un depredador o situació de perillositat que ens posi en risc. **Aguditza els nostres sentits.** La por, quan és ben escoltada sense ser jutjada, pot arribar a ser una gran aliada perquè el seu objectiu ha estat la preservació de l'espècie. La por busca, com la tristesa, protegir-nos. Ens avisa d'aquelles situacions de les que ens convé escapar-nos i allunyar-nos perquè no ens convenen. **També ens dona la capacitat de parar-nos, paraitzar-nos, bloquejar-nos.**

#### COM PUC RECONÈIXER LA POR?

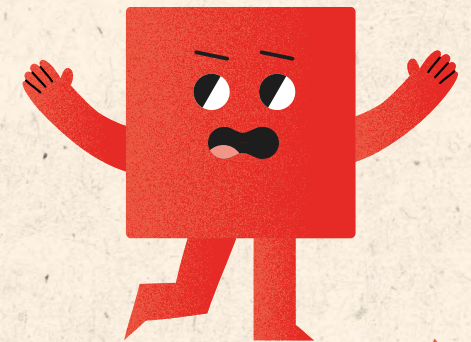
- Quan evites una situació



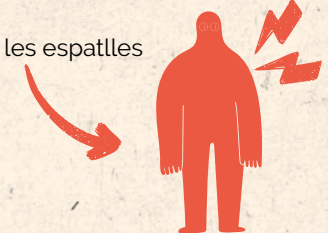
- Falta d'aire (apnees)



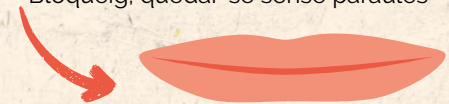
- Tremolors



- Tensió a les espatlles



- Bloqueig, quedar-se sense paraules



- Entre altres..

#### QUINA DIFERÈNCIA HI HA ENTRE POR RACIONAL I POR IRRACIONAL?

**Por racional:** es coneix l'origen i el factor que activa l'estat de pot, de què es té por. Pot ser un mecanisme de defensa.

**Por irracional:** es deconeix l'origen o de què es té por. És un estat que et pot paraitzar i fer-te patir "sense sentit".

*La forma de treballar-les és diferent, però les dues ens poden ajudar a fer-nos més fortes.*





## QUÈ PASSA QUAN ENS DESBORDA LA POR?

"I si passa alguna cosa?", "i què pensaran de mi?", "i si ho faig malament?", "i si...?" A qui no li ha desbordat mai la por? La ment, quan l'absorbeix la por, s'inventa situacions amenaçants que només existeixen dins de la nostra ment. I aquestes fan que deixem de fer aquelles coses que ens agraden! Encarem la por!

### Curiositats

Sabies que en la medicina tradicional xinesa es considera que la por continuada pot alterar el funcionament dels ronyons?

Comenceu a veure per on van les coses?

## QUÈ ÉS L'ESTRÈS?

La por és la principal generadora d'estrès. Es pot definir com un estat de por permanent amb més o menys intensitat. En general, ens porta a veure la realitat constantment perillosa. Anem a exemplificar-ho:

*Fa uns quants anys enrere, quan la humanitat vivia connectada amb la mare natural, en algun moment es toparia amb un depredador, amb un lleó per exemple. En aquell precís moment el cor començaria a batejar fort, les pupil·les dels ulls es dilatarien, els músculs es tensionarien per reaccionar de forma ràpida i la respiració començaria a accelerar-se des del pit. Així el sistema nerviós començaria a segregat adrenalina per estar ben a punt per arrencar a córrer, atacar o saltar dalt d'un arbre i així fins estar fora de perill.*

*Un cop fora de perill, el cor es desacceleraria, les pupil·les tornarien a l'estat convenient per l'ambient, els músculs es relaxarien i la respiració retornaria a la normalitat perquè el lleó ja no hi seria, hauria desaparegut.*

## QUINA ÉS LA DIFERÈNCIA, DONCS, AMB ELS ESTATS D'ESTRÈS D'ARA?

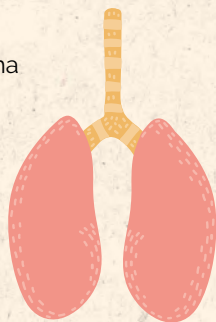
Avui en dia hem après que el nostre estat base sigui d'estrès.

Para un moment i fixa't en com estàs respirant. Infles primer el pit o l'abdomen?

El pit, oi?

Doncs aquesta és la forma de respirar "de supervivència". Com influencia aquesta forma de respirar en el teu dia a dia?

El cervell interpreta que ha d'estar permanentment en estat d'alerta, en estat de perill. I aquí la pregunta clau...



## HI HA DOS TIPUS DE RESPIRACIONS

Respiració d'alerta:

Aquesta respiració es fa de forma automàtica i inconscient.



Respiració de relaxació:

Cal reaprendre a respirar d'aquesta forma. Pots practicar-ho estirat al llit, assegut i finalment dret. Pots dedicar-hi 5 minuts al dia.

## 1. Inhalació lenta i profunda pel nas



### Curiositats

Sabies que el dolor i el patiment no són el mateix?

El dolor és la resposta corporal i física a un estímul dolorós i intens i ens avisa perquè ens allunyem de l'estímul. Desapareix el dolor quan desapareix l'estímul. El patiment, en canvi, és la interpretació que fa

la ment d'un estímul dolorós i s'hi queda "encallada". És per això que a vegades quan ens barallem amb algú, tot i que la baralla s'hagi acabat, seguim sentint dolor a posteriori, és a dir, patiment.





## "QUÈ ÉS EL QUE ENS POSA EN PERILL O CREIEM QUE ENS POSA EN PERILL?"

Al principi del receptari explicàvem que els estímuls que **poden activar una resposta emocional poden ser tan externs com interns.**

**Els estímuls externs** avui dia ja no són un depredador al mig de la sabana, sinó que s'han convertit en aquells **reptes personals:** un examen, una situació de conflicte, una competició, una presentació oral, començar a un institut nou, i un llarg etcètera. Però aquests també són momentanis, tot i que sovint ens hi anticipem.

**I els estímuls interns** són els que ens fan anar més de bòlit i els que ens fan normalitzar els estats d'estrès. Les **preocupacions, idees i creences que tenim ens poden portar a un estat permanent d'estrès.** Et sonen aquests tipus de creences i pensaments?

Ufff, és que jo no puc

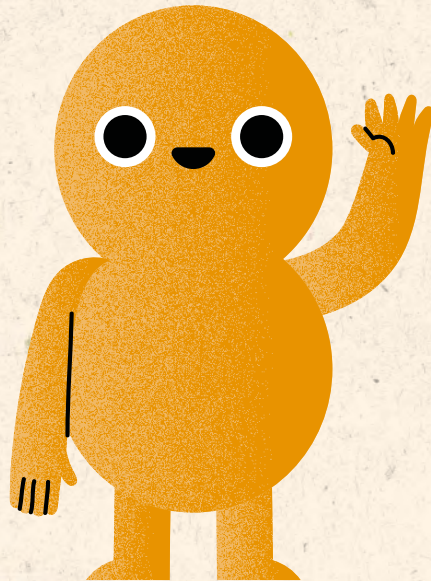
No és que clar... si no aprovo l'examen, repetiré curs i si repeteixo curs perdre un any de la meua vida i no arribaré a la universitat i no arribaré enlloc

No soc suficient i la resta són millors que jo

És que ho faig tot sempre malament!

**I així ens podem passar hores, dies i setmanes.** Parlant-nos amb despreci i qüestionant-nos dia si i dia també. Que pesada pot arribar a ser la ment a vegades, oi?

**!! Però com tot, no hi ha res que amb entrenament i constància no sigui possible.**



## De què serveix l'ALEGRIA?

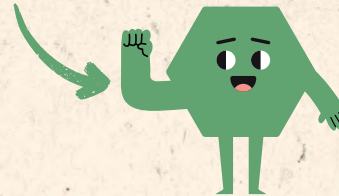
Ens indica allò que **ens fa sentir plenitud, que ens fa gaudir, vibrar, volar, gaudir.** Ens indica el camí a seguir i, igual que la ràbia, **és una emoció que ens encén energia d'acció per anar cap allà on volem anar.** És com un llamp ple de llum i ens ajuda a millorar el nostre desenvolupament i el nostre benestar. Ens explica què és beneficiós pel nostre cos, ment, cor i esperit. Contribueix a la supervivència en grup i del grup. **Ens recorda que jo puc i que nosaltres podem.**

## COM PUC RECONÈIXER L'ALEGRIA A TRAVÉS DEL COS?

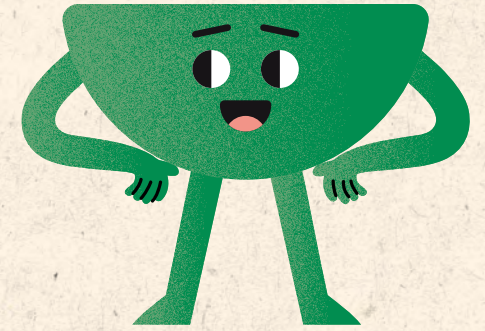
- Papallones a la panxa



- Motivació per fer alguna cosa



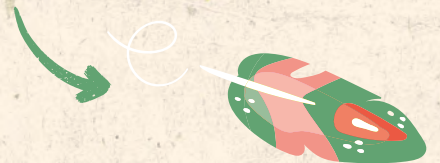
- Notar molta energia



- Ganes de somriure



- Sensació de lleugeresa



- Il·lusió



- Brillantor als ulls



- Entre altres...





## Atenció!

### QUÈ PASSA QUAN ESTEM CONTÍNUAMENT ALEGRES?

Bé, ara és quan diràs o pensaràs... No, l'alegria no té cap altra cara de la moneda. El fi és estar sempre alegres. Doncs bé, em sap greu dir-te que no és ben bé així. **A vegades l'alegria també ens pot fer amagar coses, ens aferrem a aquest aparent benestar per no enfrontar-nos a la resta d'emocions i això ens porta a estats de no-acceptació i bloqueig de la resta d'emocions.** Hi ha aquesta idea que per estar bé sempre s'ha d'estar "alegre, posar bona cara i anar tirant", però aquesta continuïtat d'alegria, sense la resta d'emocions, ens porta a un estancament personal i ens priva del creixement personal.

**Sabies que en la medicina xinesa l'alegria està relacionada amb la glàndula timo?**

La **glàndula timo** és una glàndula endocrina situada sota l'estèrnium. La seva funció principal és generar les nostres defenses.

### Què tenen en comú totes aquestes emocions?

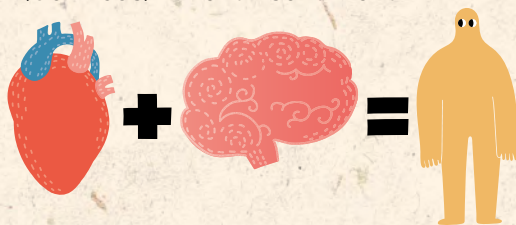
Com hauràs pogut veure, **totes aquestes emocions tenen la fi de protegir-nos** com també de fer-nos **accionar i reaccionar davant la realitat i la vida.** Així que totes i

cada una **són necessàries per a la nostra supervivència.** Si t'hi fixes podem dir que hi ha dues emocions, la tristesa i la por, que ens porten a un estat més de quietud i de protecció; i les altres dues, l'alegria i la ira, que ens porten cap a estats d'acció i de canvi. **Són els dos mecanismes més antics que ens han ajudat a evolucionar i adaptar-nos com a espècie.**

Ara ha arribat el moment de reprendre els ingredients bàsics per poder respondre.

### COM INTERACCIONA LA MENT, EL COS I EL COR?

**Emoció + pensa(ment) = SENTIMENT**  
(Cor + cos) + ment = sentiment



Què significa?

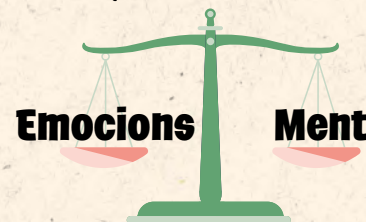
- **L'emoció** és un acte reflex. S'activa de forma instantània en **situacions d'alerta**, entren en joc les parts cerebrals de supervivència, l'anomenat sistema límbic. Però un cop activades aquestes parts, la informació a través de les connexions del sistema nerviós és enviada a les parts del cervell més "noves".
- **L'escorça.** Aquí és quan es posa en joc el **pensament**. És a dir, l'escorça interpreta l'emoció i hi posa "paraules". Així podríem dir que els sentiments són les **interpretacions mentals de les emocions.** És per aquest motiu que hi ha tanta diversitat de reaccions davant d'una mateixa situació.

I els sentiments poden ser: vergonya, ràbia, frustració, excitació, sorpresa, simpatia, eufòria, afecte, entusiasme, inquietud, aversió, fàstic, nervis, rebuig, angoixa, impotència, etc.

**El pensament o la ment està configurada per creences, idees, concepcions tant pròpies com socials.** I són aquestes les que ens porten a interpretar d'una forma o altra les emocions. És en aquestes interpretacions on ens podem conèixer i veure quines són les coses que ens ajuden al nostre creixement o ens porten a un estancament. **Normalment quan les emocions ens sobrepassen és perquè hi ha alguna creença o pensament que no tolera l'emoció.** Per exemple, quan ens enfadem sovintensem que "enfadar-se no està bé, que és incorrecte". Com que és incorrecte és una cosa que no hauríem de sentir, però la sentim i acabem explotant perquè mentalment no sabem entendre què ens diu. **Però això es pot canviar.**

**Com veus, les emocions ens si mateixes no són ni bones ni dolentes quan trobem la manera d'explicar-les i donar-li un sentit.** La ment pot arribar a enganyar-nos i a sobreinterpretar algunes situacions com a "amenaçants" i que, vistes amb perspectiva, potser no ho són tant. Ens pot portar a sobrepensar i a donar moltes voltes sobre alguns temes i, sobretot, a posar-nos en dubte a nosaltres mateixes. **Però també la podem posar a favor nostre.**

La vida és canviant i la vida són cicles. On rau la qüestió de tot això? En l'**EQUILIBRI.** **Entendre que l'equilibri és canviar la idea de "sempre hem d'estar bé" per "estar bé" quan no estem bé.** Quan



**Els petits canvis canvien el món, el teu món**

no estem bé, a la llarga ens portarà a moure'ns (encara que faci pal, ho entenem) per poder millorar la nostra vida i el nostre dia a dia. Tot ens parla i hi ha coses que ens costen d'acceptar. Així que és normal que se't passi pel cap...

**Sí, molt bé... però què en faig de tot això?**

**Chill, que hi ha solució.** No ens han ensenyat res de tot això i pot semblar difícil d'entrada. Però no és res més que un **gran** repte. Aquí tens **quatre idees** perquè et puguis entrenar. Començant per cosetes ben fàcils que et puguin fer sentir bé. Si, cal posar-hi de part teva (fua sí, quin pal això de posar-te les piles), però recorda: "tampoc sabies caminar i aquí estàs, caminant dia rere dia", *tampoc sabies llegir i mira, aquí estàs llegint aquesta guia*. **Així que de pas et deixem aquestes preguntes:**

### Curiositats Què significa mirar-te sense jutjar-te?

Significa acceptar tots aquells pensaments que no ens agrada tenir. Pensa que la majoria de vegades la ment va sola, pensa sola i tu no ets la teva ment, tu ets la capacitat de veure com funciona la teva ment i aprendre'n. **La majoria de pensaments no són intencionats sinó que són automàtics, apareixen.** Per això estàs aquí, per entrenar-te i reconvertir-los al teu favor.



T'agradaria poder confiar en tu?

T'agradaria sentir-te en pau?

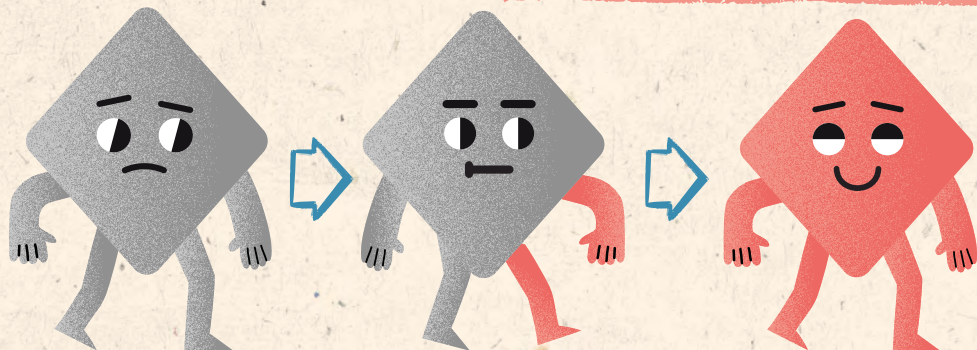
T'agradaria poder gaudir de la teva intimitat i trobar les paraules adequades perquè et deixin tranquil·la?

Així que menys queixa i més espavilar-te. Només et cal posar-ho en pràctica, entrenar i afrontar el repte de la vida. Recorda que ningú ha après a cuinar a la primera i sense errors no hi ha aprenentatge. Posa-t'ho fàcil. De moment només cal fer el primer pas:

Anem a aprendre a cuinar les nostres emocions a través de l'entrenament. Anem a descobrir aquestes creences. Les creences són formes de pensar que ens han servit per sobreviure durant algun moment en concret de la vida. Poden ser socials, que provinquin de la societat, de la família, de les amistats, etc. Recorda que sempre tindran un component de supervivència. Però sobreviure no és el mateix que viure. **Viure és desprendre's d'aquelles creences que ens han servit fins a un moment determinat, però que pot ser que en el moment present ja no ens serveixin, sinó que ens poden estar limitant.** Cal tenir en compte que cadascú té les seves, que segurament venen de situacions ben diverses, i n'hi ha que compartim segons el lloc d'origen.

### Curiositats

Les creences són discursos mentals que tenim per representar i ordenar el món on vivim. Si una no et va bé, canvia-la!



GESTIÓ EMOCIONAL >

## ESCALFAMENT

AMB QUINES EMOCIONS CREUS QUE PODEN ESTAR RELACIONADES AQUESTES SITUACIONS?

"Aquesta persona és imbècil"

"Això no hauria de ser així!!!"

"Em sento tant bé després d'entrenar"

"No puc parar de plorar"

"Quines ganes de fotre-li un cop de puny a la cara!!"

"Cada cop que escric em passa el temps volant"

"Millor no fer-ho perquè no en soc capaç"

"Deixa-ho estar, l'altra gent segur que ho fa millor que jo"

"No tinc ganes de fer res, quina mandra tot"

"Però què està dient? Què s'ha pensat?!?!?"

"Què pensaran de mi si faig això?"

"El món és una merda, tot sempre és el mateix!!!!"

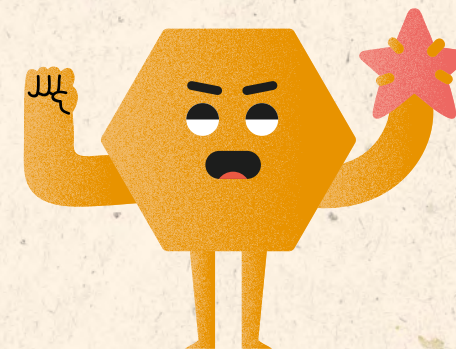
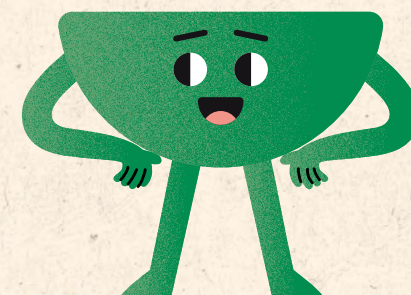
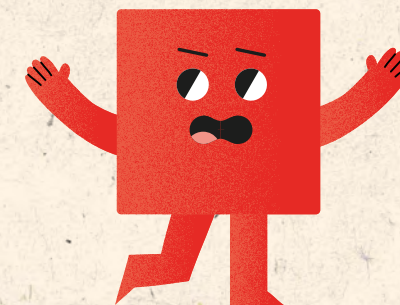
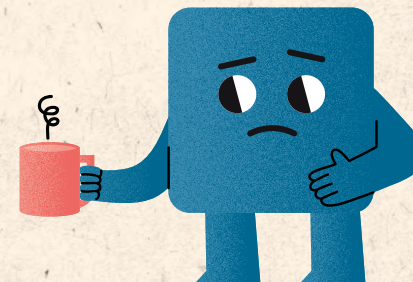
"Pfff, quin avorriment tot..."

"Ah, que bé quina sort trobar-te!"

"Des que es va morir el seu familiar no aixeca cap"

Trobaràs les respostes al final de tot de la guia. No facis trampes, arrisca't. L'error forma part de la vida i és l'**oportunitat idònia** per aprendre.

<<CASTELLTERÇOL





# ENTRENAMENT, APREN A CUINAR-TE

## QUÈ PUC FER DURANT EL MEU DIA A DIA?

Aquí et deixem una **proposta per exercici**.

**Abans de començar, busca un lloc còmode i tranquil per seure o estirar-te.** A casa, al bosc, a un banc del carrer, on et sentis còmode i que et puguis destinar uns minuts de qualitat per tu.



### \* GUIADA

Trobareu dues meditacions d'exemple al canal de Youtube **EL Kastell SIOAJ**.



Meditació per connectar amb la respiració (5')



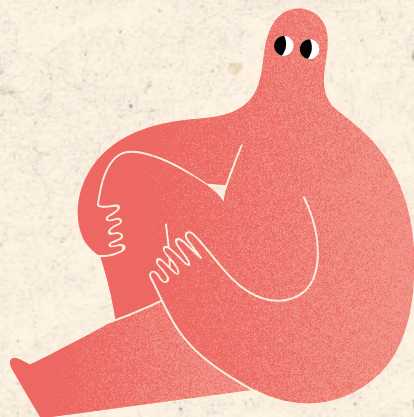
Meditació per alliberar-te de les emocions (10').

### \* AL TEU AIRE



Abans de començar, **llegeix totes les indicacions**. Com tota recepta cal fer una lectura prèvia per entendre la totalitat de la recepta i després anar afegint els ingredients pas a pas. **Fes només aquells passos que et semblin convenients**. No hi ha ningú millor que una mateixa per saber què li farà bé.

Aquí et deixem una **pauta estàndard** que pots dur a terme en el dia a dia o sempre que sentis que ho necessites. Quan sentis que el cap et va a mil, tens una pressió al pit, la mandra t'atrapa o sents que no pots parar de córrer, abans d'un examen, abans de posar-te a fer els deures, després



d'una discussió o de rebre una notícia... **Sempre que sentis que ho necessites, regala't 5 minuts per seguir aquests passos... i compara com et senties abans i com et sents després.**

## PAS 1. PARA, STOP!



**Posa't música relaxant** (sense lletra) de fons si et va bé. Si no, el **silenci** és més que adequat. **El mòbil en silenci** (sense vibració) i deixa'l lluny de tu, que no et sigui una distracció. **Escolta't**.

## PAS 2. RESPIRA PROFUNDAMENT



Tanca o deixa els ulls entreoberts. Posa't una mà al pit i a la boca de l'abdomen. **Fixa't en la teva respiració**, per on respires? **Recorda, per relaxar-te agafa aire pel nas i envia tot l'oxigen a l'abdomen**. Aguanta dos segons la respiració i exhala per la boca ben a poc a poc. Repeteix-ho les vegades que ho necessitis.

*"Segurament en aquest pas notaràs que **la ment es comença a accelerar** i a fer-te preguntes o dir-te coses com "això no ho saps fer..." "què fas fent això?", "deixa-ho estar i ja ho faràs demà", "segur que no n'hi ha per tant, no cal fer-ho", "deixa-ho estar que estàs perdent el temps" i ves a saber quina infinitat de coses més s'inventa. **Tranqui, això només significa que estàs fent bé**. Estàs incomodant la teva ment i posant-te a prova. **Estàs assumint el repte**.*

Per ajudar-te a respondre-li, repeteix-te la frase que més et convingui i aquella que faci deixar a la teva ment **descol·locada**. Aquí et deixem uns quants exemples:

Vaig a dedicar-me temps per a mi i només per a mi

Tampoc sabia parlar i mira ara

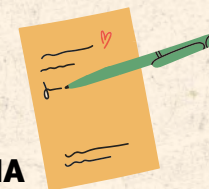
Això és per millorar el meu benestar

El temps no es pot perdre, només es pot dedicar a coses diferents

De tot se n'aprèn

!! Per començar fins aquí està bé. Notes la diferència? Com et sents?

## PAS 3. REPASSA LES EMOCIONS DEL DIA



**Centra l'atenció cap a dins teu, cap endins**. Pregunta't com et sents i si hi ha hagut alguna cosa del dia o de la setmana que t'hagi fet sentir alterada. Si és així, deixa que aquesta emoció t'impregni i plora, crida, riu, mou-te segons el que et demani. Quan surti, segueix respirant a poc a poc i profundament. **Passi el passi, escolta't i recorda: tot està bé, escolta sense jutjar-ho**.

## PAS 4. CALIDESA

Un cop hagi sortit el que hagi sortit, **imagina't que una escalfor lluminosa, càlida i blanca envolta tot el teu cos, et protegeix, et reconforta i que et dona força**. Queda't així l'estona que sentis que et fa falta.





## PAS 5.

### TORNA A L'AQUÍ

Un cop et sentis còmoda i relaxada, comença a moure poquet a poc les parts del cos...

El coll...

Els braços...

Les mans...

Les cames...

Els peus...

Acaricia't els genolls, els colzes, el cap... I quan et sentis preparada, obre els ulls a poc a poc.

## PAS 6.

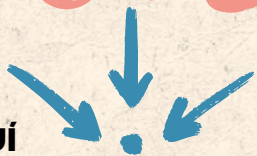
### ABRAÇA'T

Envolta't amb els braços. Queda't així un minut o l'estona que necessitis. Adona't de tot l'escalf que et pots donar i la capacitat que tens de calmar-te, tranquil·litzar-te i asserenar-te.

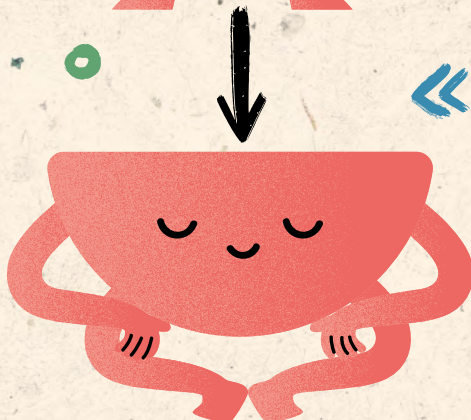
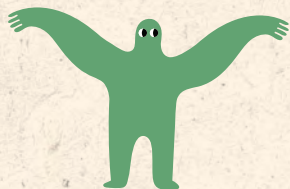
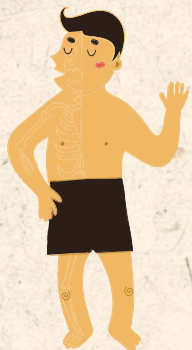
## PAS 7.

### AGRAEIX-TE

Agraeix-te haver-te dedicat temps i recorda't que ets capaç de fer el que et proposis. Tot està bé. De mica en mica, amb aquesta calma i serenitat, torna a les tasques del teu dia a dia, ves-te'n a descansar o a dormir.



NOTARÀS QUIN CANVI!



## ALTRES RECOMANACIONS I CONSELLS

Aquest exercici és només un primer apropament per entendre't i mirar a veure quines emocions t'han acompanyat en el teu dia a dia. Amb entrenament constant veuràs que de mica en mica et serà més fàcil. Tingues en compte que potser hi haurà dies que no et sortirà res com ho esperes... I també està bé! Cada persona és un món. Aquesta guia és bàsica i pot ser que hi hagi coses que a tu no et funcionin. Dona't temps per descobrir quines són beneficioses per tu. Tu tens els recursos i la saviesa per millorar.

Així doncs, aquí et deixem un seguit de propostes que es poden combinar amb aquest exercici estàndard o sense ell, una mica perquè puguem escollir les que et vagin millor per treure les teves emocions i veure que la seva intenció només és ajudar-te a créixer i a millorar dia rere dia.

- **Dibuixa, pinta:** no cal que siguis expert, agafa colors, retoladors, pintures i un full en blanc. Posat música, si et ve de gust. Fes tres respiracions de relaxació i profundes... I a pintar el que surti.
- **Alimenta el teu cos i el teu cor amb aliments de qualitat, sense processats i additius.** Prova la fruita, farines integrals i hortalisses de proximitat.
- **Afirmacions:** escriu una frase positiva sobre la teva persona o sobre una situació que et preocupi, t'enfadi o



t'incomodi. Quan et llevis al matí i abans d'anar a dormir, repeteix-te-la mirant-te al mirall.

M'estimo



• **Camina conscientment pel bosc:** respira a poc a poc, fixa't amb els arbres, les plantes, la terra, les pedres, quins animalons hi ha i seu allà a observar(-te) on et cridi l'atenció.



• **Abraça el teu cor:** situa les mans al cor mentre respire profundament. Aguanta durant una estona i veuràs on et transporta.



• **Pintar o dibuixar mandales:** per treure emoció com també per millorar la teva concentració.



• **Massatges:** acarona't la pell, les cames, els braços, la cara. Acaricia't aquelles parts del cos on hi sentis dolor (o no) amb tendresa. Fes-ho l'estona que calgui i amb molt d'amor i delicadesa.





- **Escriu:** posa't música de fons i escriu què has sentit durant el dia, reflexions o escriu sense saber què escriure. Escriu per desprendre't de totes aquelles vivències del dia que no t'hagin fet sentir bé com també per recordar aquelles vivències irrepetibles.



- **Estira el cos:** busca sessions de ioga o d'estirament abans de començar el dia o abans d'anar a dormir.



- **Mou el cos:** dansa, ves a córrer, salta, balla, sua. La suor és aigua amb sal i l'aigua amb sal és curativa. T'hi fixes que les llàgrimes també són salades?



- **Llegeix:** busca una lectura que et faci volar la ment, que et faci somiar i et faci sentir bé.



- **Medita:** les tècniques de mindfulness està científicament demostrat que disminueixen l'estrès corporal. Respira conscientment i deixa que els teus pensaments vagin fluint, deixa'ls passar sense enganxar-t'hi.



- **Queda amb amigats:** passa't-ho bé, busca aquelles activitats que t'ajudin a desconnectar.



- **Acompanya't:** no sempre podràs fer-ho sol. Està bé demanar ajuda quan no es pot seguir. Busca una persona de



confiança que et pugui acompanyar en els moments que se't facin més difícils. També pots venir a demanar consell a l'Espai Jove (Bosquet de Can Sedó) Servei d'Informació Orientació i Assessorament (SIOAJ) per persones entre 19 i 29 anys i, a partir de 18 anys, et pots apuntar al grup de Benestar personal organitzat per l'Ajuntament.

### Et proposem.... ...fer un d'aquests reptes durant 21 dies.

Pensa que amb 21 dies el cervell genera noves connexions neuronals i per tant, **crea nous hàbits**. Només necessites 21 dies per **anar establint canvis a poc a poc** per tenir una vida saludable i crear la vida que vols.



## Com cuidar-se emocionalment: D'INFORMACIÓ, ORIENTACIÓ, ASSESSORAMENT

1. **No alimentar els pensaments** que et fan sentir malament



2. **Posar nom a allò que sents** (veure recurs del llibret, descripció emocions)



3. **Busca la forma d'entendre les emocions**, el què et passa, i mira que et diu, què et fa falta, què pots fer?



4. **Desconnecta fent activitats** que t'agradin



5. **Relaxa't**



6. **Menja i beu sa**



7. Fes **activitat física**



8. **Descansa** les hores adequades



9. **Parla** amb algú de confiança





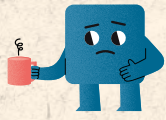


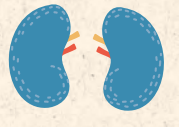


10. **Demana ajuda** a un professional si et fa falta.





# Resum

EMOCIÓ	FUNCIÓ	EXPRESSIÓ CORPORAL	SENTIMENTS ASSOCIATS	ÒRGANS ASSOCIATS
<b>Ira</b> 	Accionar el canvi, millorar la realitat.	Tensió	Enuig, ràbia, frustració, rencor, fúria, canvi, coratge...	Fetge 
<b>Alegria</b> 	Il·lusió i motivació	Relaxació	Il·lusió, afecte, interès, admiració, diversió...	Glàndula timo 
<b>Tristesa</b> 	Protecció, alleugeriment, descàrrega.	Decaïment	Apatia, desgana, desmotivació, culpa, descans...	Pulmons 
<b>Por</b> 	Protecció, supervivència, alerta.	Paràlisi o agitació	Evitació, pressa, descans, rebuig, pànic, estrès, valentia...	Ronyons 

Els sentiments poden estar relacionats amb més d'una emoció i d'aquí la diversitat de sentiments que sentim. Així

que aquest quadre fa un recull més o menys estàndard però pot variar. **Cada persona és un microcosmos sencer.**

# Serveis públics al teu avast que et poden ajudar:

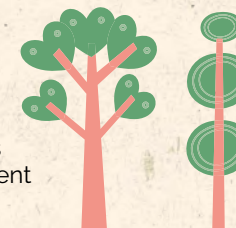
## SERVEI D'INFORMACIÓ, ORIENTACIÓ I ASSESORAMENT PER A JOVES EL KASTELL- SIOAJ

Bosquet de Can Sedó.  
Per a persones entre 12 i 29 anys  
Gratuït. 93.866.66.12



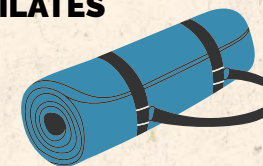
## GRUP DE BENESTAR PERSONAL TALLER SETMANAL

Per persones majors de 18 anys  
Gratuït, inscripcions a l'Ajuntament  
93.866.61.88



## CLASSES DE IOGA I PILATES

Fitness i altres classes dirigides per treure energia.  
Pavelló municipal d'esports Joan Casanovas.  
93.866.64.42



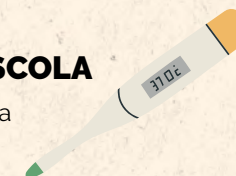
## CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (CAP)

Ctra. Castellcir s/n  
93.866.63.50  
Aplicació Gestió emocional de Gencat  
<https://gestioemocional.catsalut.cat/>



## PROGRAMA DE SALUT ESCOLA

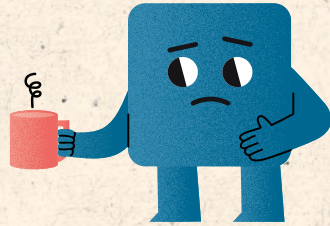
Presència del personal d'infermeria del CAP a l'IE Castellterçol



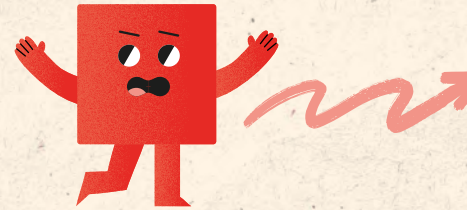


# Resultats pàgina 21

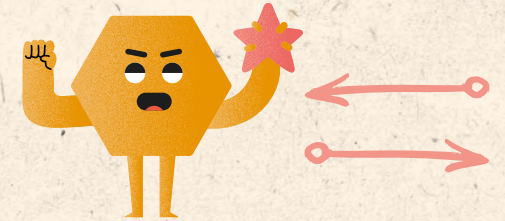
AMB QUINES EMOCIONS  
CREUS QUE PODEN ESTAR  
RELACIONADES AQUESTES  
SITUACIONS?



"No puc parar de plorar" - **Tristesa**



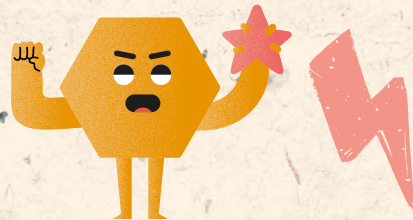
"Deixa-ho estar, l'altra gent segur que ho fa millor que jo" - **Por, evitació**



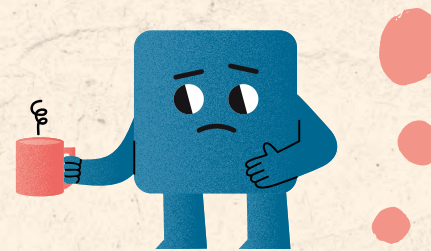
"El món és una merda, tot sempre és el mateix!!!!" - **Ràbia, disconformitat**



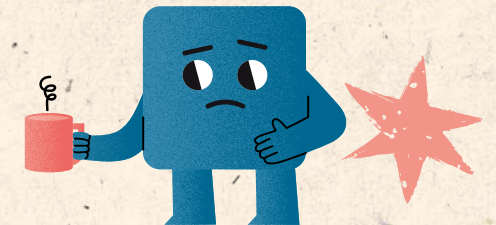
"Aquesta persona és imbècil" - **Ràbia, por**



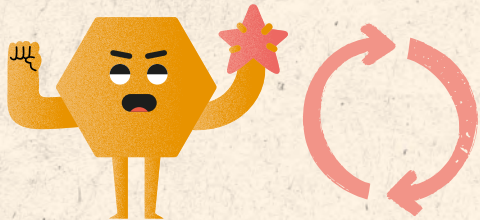
"Quines ganes de fote-li un cop de puny a la cara!!" - **Ràbia, impotència**



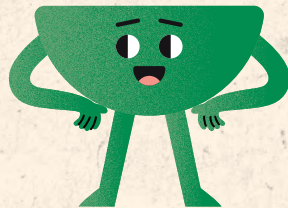
"No tinc ganes de fer res, quina mandra tot" - **Tristesa, avoriment**



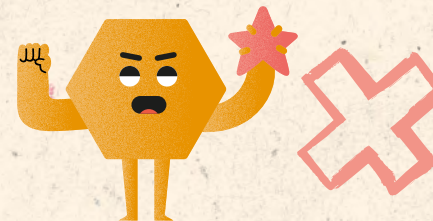
"Pfff, quin avoriment tot..." - **Tristesa, apatia**



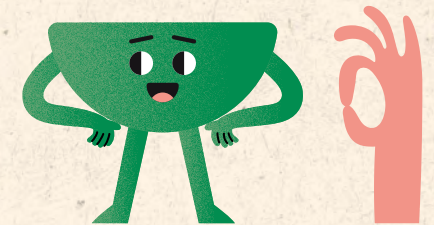
"Això no hauria de ser així!!!" - **Ràbia, canvi**



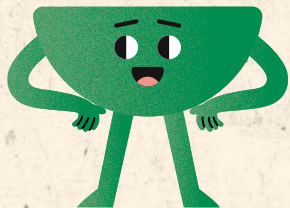
"Cada cop que escric em passa el temps volant" - **Alegria**



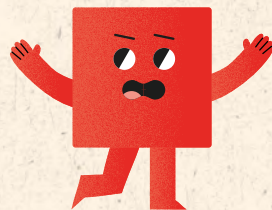
"Però què està dient? Què s'ha pensat?!?!?" - **Ràbia, intolerància**



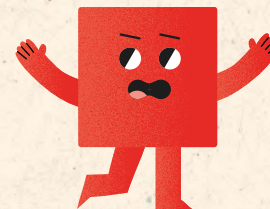
"Ah, que bé quina sort trobar-te!" - **Alegria, afecte**



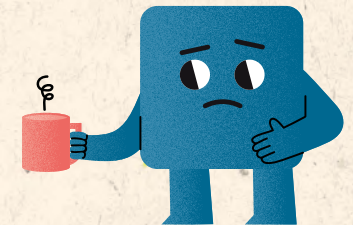
"Em sento tan bé després d'entrenar" - **Alegria**



"Millor no fer-ho perquè no en soc capaç" - **Por**



"Què pensaran de mi si faig això?" - **Por**



"Des que es va morir el seu familiar no aixeca cap" - **Tristesa**



Organitza:



Ajuntament de  
**Castellterçol**



Patrocina:



**Diputació  
Barcelona**

Amb el suport de:



**Ràdio Castellterçol**  
107.5 FM