

Útmutató

Ez a 32 lapos pakli egy praktikus, mindennapi eszköz önmagad és a kapcsolataid mélyebb megértéséhez. A lapok négy színekódolt/típusú kategóriára oszlanak, amelyek az érzelmi intelligencia (EQ) négy alappilléret fejlesztik:

- Érzelmi tudatosság és az érzések azonosítása.
- Önszabályozás, stressz- és impulzuskezelés.
- Empátia és a nézőpontváltás képessége.
- Érzelmileg intelligens kommunikáció és kapcsolatok.

Hogyan használd a paklit?

Napi indítás (Önreflexió): Húzz egy lapot reggel vakon a pakliból. Tartsd magadnál a kártyát, vagy fotózd le, és próbáld meg a rajta lévő gondolatot vagy mini-feladatot beépíteni a napodba.

SOS helyzetek (Önszabályozás): Ha feszült, dühös vagy szorongó vagy, keresd meg a Kormánykerék lapok egyikét. Használd a rajta lévő villámgyors technikát (pl. Fiziológiai sóhaj vagy Földelés) az idegrendszered megnyugtatására.

Kapcsolati elakadások (Empátia & Kommunikáció): Ha konfliktusod van valakivel, vagy nehéz beszélgetés előtt állsz, húzz egy lapot A Másik Szemüvege vagy a Hídépítő kategóriából, hogy tiszta fejjel, asszertíven tudj reagálni.

Párban vagy csoportban: Használjátok a kártyákat beszélgetésindítóként. Húzzatok egy lapot, és beszéljétek meg, ki hogyan éli meg a kártyán szereplő helyzetet vagy feladatot.

Tipp: Ne akarj mindent egyszerre megváltoztatni. Az érzelmi intelligencia olyan, mint egy izom – rendszeres, apró gyakorlással fejlődik a legszebben.