

Identificarea ARC-ului experiențelor emoționale

Vezi dacă poți identifica ARC-ul unei experiențe emoționale cu care te-ai confruntat recent:

1. **A** – Ce anume a provocat experiența ta emoțională? S-au mai întâmplat și alte lucruri în cursul zilei, sau a ultimei săptămâni care să fi influențat modul în care te-ai simțit?

2. **R** – Care a fost reacția ta? La ce te-ai gândit? Ce senzații fizice ai sesizat în corpul tău? Ce ai făcut?

3. **C** – Care au fost consecințele reacției tale? Care au fost consecințele pe termen scurt? Care au fost consecințele pe termen lung?
