

Cum recunosc mintea emoțională

Citiți cu atenție afirmațiile de mai jos și bifați-le pe acelea dintre ele, care credeți că vi se potrivesc. La sfârșit numărați afirmațiile pe care le-ați bifat.

- Sunt foarte focusat(ă) pe emoția pe care o simt.
- Nu-mi pot lua mintea de la ce doresc să fac.
- Obiectivul pe care mi l-am fixat pare extrem de arzător.
- Corpul meu este invadat de senzații puternice.
- Îmi vine greu să iau în considerare un comportament alternativ
- Realizez că tind să nu țin cont de avertismentele legate de acționarea sub impulsul emoțiilor.
- Unele dintre fapte mi se par mai relevante decât altele.
- Nu am în vedere decât recompensele imediate.
- Nu am de gând să discut despre probleme cu cineva care ar putea să nu fie de acord cu mine.
- Temperatura corpului meu este crescută

1-3 răspunsuri **DA**: mintea emoțională este implicată

4-6 răspunsuri **DA**: ia-ți o pauză înainte de a întreprinde orice acțiune

7-10 răspunsuri **DA**: mintea emoțională deține controlul

(După Koons, 2016)