

Per què serveix i com ens ajuda a ser feliços?

Ens ajuda a mantenir la CALMA i a vèncer la frustració, ens fa sentir més segurs de nosaltres mateixos davant de:

1. Situacions incòmodes o difícils.
2. Quan ens hem enfadat molt amb algú.
3. Quan tenim moltes, moltes ganes de fer alguna cosa però... no és el moment o... no seria la millor idea.
4. Quan sentim molta (o bastanta) ansietat, desesperança, ganes d'engegar-ho tot a rodar.
5. Quan les coses se'ns fan una muntanya.
6. Quan alguna cosa que volíem molt no pot ser.
7. Quan les persones no reaccionen com jo espero.
8. Quan les coses són diferents del previst.
9. Quan tinc una idea diferent de la dels meus col·legues.

Ens ajuda a tenir més LLIBERTAT de pensament i d'acció. Per què?

1. No ens deixem endur ni pel primer impuls ni per les circumstàncies i mantenim la llibertat de decisió.
2. Aprenem de les persones i de les situacions difícils.
3. Les relacions són menys conflictives. Gaudim més dels altres i també som més acceptats i valorats pels altres.
4. Comprenem i acceptem que les coses no sempre poden ser com voldríem i que tot canvia.
5. Comprenem que no sempre podem intervenir directament en tot el que ens fa patir, però sí que podem actuar en nosaltres mateixos.
6. Ens ajuda a estar tranquils i a ser més tolerants quan les coses van malament.
7. Ens fa ser més perseverants, no tirem la tovallola tot just començar.
8. Ens permet cuidar el nostre organisme, minimitzar l'ansietat, la irritabilitat i la ràbia.