

CON IL CUORE E CON LA MENTE

Le emozioni sono componenti fondamentali della nostra vita, danno colore e sapore all'esistenza, anche se, in una civiltà come quella occidentale impostata sul primato della ragione, spesso sono considerate con sospetto e timore.

È stato chiarito, invece, che esiste una **INTELLIGENZA EMOTIVA** altrettanto importante dell'**INTELLIGENZA RAZIONALE** e ad essa strettamente collegata.

L'EDUCAZIONE EMOZIONALE È IMPORTANTE QUANTO QUELLA RAZIONALE

IMPARARE A RICONOSCERE E GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI E QUELLE DEGLI ALTRI FA PARTE DELLE ABILITÀ UTILI PER LA VITA (LIFE SKILLS).

LE EMOZIONI: IL COLORE DELLA VITA



Seppur ogni singola emozione sia importante e permetta di sentirsi vivi, l'uomo ricerca soprattutto quelle sensazioni ed emozioni che lo facciano star bene e lo appaghino, in una parola è alla ricerca di quello stato emotivo di benessere chiamato felicità.

LA FELICITÀ È ANCHE LEGATA AL NUMERO E ALL'INTENSITÀ DELLE EMOZIONI POSITIVE CHE LA PERSONA SPERIMENTA (D'Urso e Trentin, 1992).