

ჰაზარდის ემოციური ტონების სკალა

ჩვენი ემოციური მდგომარეობა, ანუ ემოციური ტონი განაპირობებს ჩვენი საქციელის საფუძველს. არსებობს კონკრეტული მდგომარეობის მოკლევადიანი ემოციური ტონი და ქრონიკული ტონი, რაც უკვე ჩამოყალიბებულ გრძელვადიან ტონს წარმოადგენს.



სამი მაღალი ემოციური ტონი – ძლიერი ინტერესის, მხიარულების და ენთუზიაზმის – სწორედ ის ტონებია, სადაც კარგი ჯანმრთელობა და ურთიერთობები, სწორი გადაწყვეტილებები და წარმატება არის თავისთავადი და სწორედ ეს ტონები უნდა ავირჩიოთ ჩვენი ცხოვრების ქრონიკულ ტონად.

შეიცანით თქვენი თავი, ეცადეთ მოიცილოთ დაბალი ემოციური ტონები და იმოძრაოთ მაღალი ტონისკენ, რაც ბედნიერებას, ნაყოფიერებას და ქმედითუნარიანობას მოგანიჭებთ.