GUJARAT CHAMBER OF COMMERCE & INDUSTRY

(Gujarat Vepari Mahamandal)
Shri Ambica Mills-Gujarat Chamber Bldg., P.B.No.4045,
Ashram Road, Ahmedabad-380009
Fax No.: 079-26587992/Tele. No.: 079-26582301/2/3/4
Email: gcci@gujaratchamber.org Website: www.gujaratchamber.org

Press Note

7226

GCCI Youth Wing in collaboration with Yuva Unstoppable organized a webinar on Transforming Fear to Power

20th May, 2021

GCCI Youth Wing in collaboration with YUVA Unstoppable organized a webinar on **Transforming Fear to Power** for addressing emotions in these difficult times. The session was conceptualized and moderated by Dr. Prachi Desai. Two of the international speakers Dr Marc Brackett and Dr Robin Stern are Professors and scientists from Emotional Intelligence Centre, Yale University, USA. Third speaker Mrs. Ameeta Sanghavi Shah is a transpersonal physiotherapist based in Mumbai.

Dr Marc, author of "Permission to Feel" and many other books explained the RULER principal which helps in identifying the emotions and dealing with it. He also said that we need to have self-compassion and if we are able to deal with our emotions properly, we are able to handle the unpleasant situations our lives easily.

Dr Robin Stern, author of "The Gaslight effect" and many other books when asked how to deal with sudden loss of loved ones she answered that it is not easy but they can channel the love that they feel for the lost loved one by doing some good work in their memory.

Mrs. Ameeta Sanghavi Shah said that there is a difference between being cautious and fearful, as fear can also affect health and immunity. Also, no emotion is good or bad; we need to know how to deal with them.

To,
The Editor/ Chief Reporter/ Commercial Editor/ Bureau Chief/ News Editor with a request to kindly incorporate the above Press Note in your esteemed News Paper.

Yogendra Kumar Trivedi
Secretary General

GUJARAT CHAMBER OF COMMERCE & INDUSTRY

(Gujarat Vepari Mahamandal)
Shri Ambica Mills-Gujarat Chamber Bldg., P.B.No.4045,
Ashram Road, Ahmedabad-380009
Fax No.: 079-26587992/Tele. No.: 079-26582301/2/3/4
Email: gcci@gujaratchamber.org Website: www.gujaratchamber.org

Press Note

7226

જીસીસીઆઈ યુથ વિંગ અને યુવા અનસ્ટોપેબલના સહયોગથી ટ્રાન્સફોર્મિંગ ફિયર ટૂ પાવર પર વેબિનાર

20 મે, 2021

જીસીસીઆઈ યુથ વિંગ યુવા અનસ્ટોપેબલના સહયોગથી **ટ્રાન્સફોર્મિંગ ફિયર ટુ પાવર** પર એક વેબિનારનું આયોજન કર્યું હતું. આ વેબિનારનું સંચાલન ડો.પ્રાચી દેસાઈ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આંતરરાષ્ટ્રીય વક્તાઓ ડો. માર્ક બ્રેકેટ અને ડો. રોબિન સ્ટર્ન, ઈમોશનલ ઇન્ટલિજન્સ સેન્ટર, યેલ યુનિવર્સિટી, યુએસએ ના પ્રોફેસર અને વૈજ્ઞાનિક છે. ત્રીજા વક્તા શ્રીમતી અમિતા સંઘવી શાહ મુંબઇ ખાતે સ્થિત ટ્રાન્સપરસોનલ ફિઝીયોથેરાપિસ્ટ છે.

ડો. માર્ક, "પરમિશન ટુ ફીલ" અને અન્ય ઘણા પુસ્તકોના લેખક, **રૂલર સિદ્ધાંત** વિષે જણાવતા કહ્યું હતું કે આ સિદ્ધાંત, ભાવનાઓને ઓળખવામાં અને તે મુજબ તેને સંભાળવામાં મદદ કરે છે. તેમણે એમ પણ કહ્યું કે આપણને પોતાની જાત પર પ્રેમ-ભાવ રાખવો જોઈએ અને જો ભાવનાઓનો યોગ્ય રીતે સંભાળી શકીએ, તો આપણે આપણા જીવનની પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં પણ જીવન ની સંભાળ રાખી શકશું.

ડો.રોબિન સ્ટર્ન, “ધ ગેસલાઇટ ઇફેક્ટ” પુસ્તક ના લેખકને જયારે પૂછવામાં આવ્યું કે અચાનક કોઈને પોતાના પ્રિયજનની અવસાનના દુઃખ ને કઈ રીતે ઓછું કરી શકાય તો તેના પ્રત્યુત્તરમાં તેમે જણાવ્યું હતું કે આ સેહલું નથી પરંતુ તેમણે ગુમાવેલ પ્રિયજન માટેના પ્રેમને તેમની યાદમાં કોઈ સારું કાર્ય કરીને પરિવર્તિત કરી શકાય.

શ્રીમતી અમિતા સંઘવી શાહે જણાવ્યું હતું કે સાવધાન રહેવા અને ભયમાં રહેવા વચ્ચે તફાવત છે, કારણ કે, ભય સ્વાસ્થ્ય તેમજ પ્રતિકારકશક્તિને પણ અસર કરી શકે છે. ઉપરાંત, કોઈ લાગણી સારી કે ખરાબ નથી પરંતુ આપણે તેમની કઈ રીતે સંભાળ રાખવી તે સમજવાની જરૂર છે.

તંત્રીશ્રી / ચીફ રિપોર્ટર / વાણિજ્ય તંત્રીશ્રી / બ્યુરો ચીફ/ ન્યૂઝ એડિટર
ઉપરોક્ત અખબાર નોંધ આપણા અખબારમાં સમાવી લેવા વિનંતી

યોગેન્દ્રકુમાર ત્રિવેદી
સેક્રેટરી જનરલ