

Você faz gestão das emoções?



Você faz gestão das emoções?

Quando a emoção for mais forte que a razão, não hesite em segui-la, pode ser a felicidade que bateu à porta do seu coração. Se não for a razão logo lhe socorrerá. Beto Acioli

De repente me deparei pensando em quantas emoções vivenciamos durante nossa vida. Então resolvi abordar o tema, porém, primeiro é importante esclarecer a diferença entre emoção e sentimento. Acredito que muitas pessoas acham que são a mesma coisa, ou uma espécie de sinônimo. Até tem significados muito próximos, mas são as emoções que dão origem aos sentimentos.

As emoções são reações instintivas, tal como a alegria e ou raiva, e os sentimentos, em geral, refletem como a gente se sente frente a emoção, são duradouros e as vezes possíveis de esconder, por exemplo amor e ódio.

É fácil perceber a emoção, pois o coração acelera, os músculos se contraem ou o ar parece faltar dos pulmões. Você percebe o que se passa na minha cara, na pele que pode mudar e nos movimentos que faço. Elas requerem um momento de desconexão (por exemplo, para evitar aumentar a raiva e perder o controle). Mas os sentimentos você não pode ver. Eles vão lá no fundo, e se você não quiser, ninguém jamais vai saber. Você pode estar triste (e dependendo do motivo) com uma dose de energia, comporta-se como se estivesse alegre. Eles precisam ser ouvidos e redirecionados (O que está acontecendo comigo? O que posso fazer para melhorar minha situação?)

As emoções têm papel fundamental na vida pessoal. Daí que é importante valorizar o fator emocional e não apenas o racional para poder harmonizar ambos os planos na busca pelo equilíbrio de uma vida feliz. A sua gestão é necessária em várias áreas da vida: pessoal, profissional, relações pessoais (entre casais, amigos e familiares) e na relação consigo mesmo.

Como há diferença entre emoção e sentimento, a forma de gerenciar essas experiências é diferente. Aqui, vamos conversar sobre a gestão das emoções que é a nossa capacidade de observar, identificar, avaliar, controlar, e expressá-las. Ela não é inata, pode ser aprendida ao longo da vida.

Os neuropsicólogos explicam que as pessoas têm em média cerca de 6.000 pensamentos por dia, dos quais 95% são os mesmos do que os do dia anterior e apenas um pouco menos do que os da semana passada. Aprender a pensar de forma diferente e mudar sua atitude em relação a certas pessoas, ideias, situações ou objetos não é tarefa fácil, sabemos bem disso. Não é fácil porque ninguém vem a este mundo sabendo o que são e como controlar as emoções.

Existem várias abordagens, dinâmicas e propostas oferecidas no mercado editorial e cada um deve buscar as ferramentas que mais se identifica, pois a gestão das emoções é um aprendizado pessoal. Selecionei algumas dicas que

pratico na minha gestão das emoções no dia a dia, mas confesso que sou e serei eterna aprendiz :

- Selecionar situações que estão no seu controle e que você pode evitar para melhorar o seu bem-estar e sua integridade pessoal;
- Aprender a mudar a forma de como olhar o ambiente imediato e sua complexidade para dirigir esse olhar para seu mundo interior;
- Melhorar o autocontrole situando o foco no futuro imediato (o dia de amanhã e a próxima semana) ;
- Meditar para relaxar o corpo e a mente, crie o hábito;
- Encontrar uma via de escape, seu canal de expressão (uma das minhas vias é a escrita)

Uma boa gestão das emoções traz qualidade de vida, assim, a pessoa é capaz de controlar a raiva que sente em algum momento de irritação. Outra situação é a de não se recriar em sua própria dor.

Você deseja estudar o tema ? Se sim, seguem recomendo :

- **Livros:-** Rápido e devagar - Daniel Kahneman
-Treinando a emoção para ser feliz - Augusto Cury
- **Filmes:-** A arte imita a vida
- Equilibrium
- Invictus
- Inside out

Gostou do conteúdo? Compartilhe com seus amigos, familiares e colegas de trabalho para que também possam fazer uso desse recurso.

Rosemary Lomelino



www.cemrio.com.br

Conteúdo exclusivo para associados