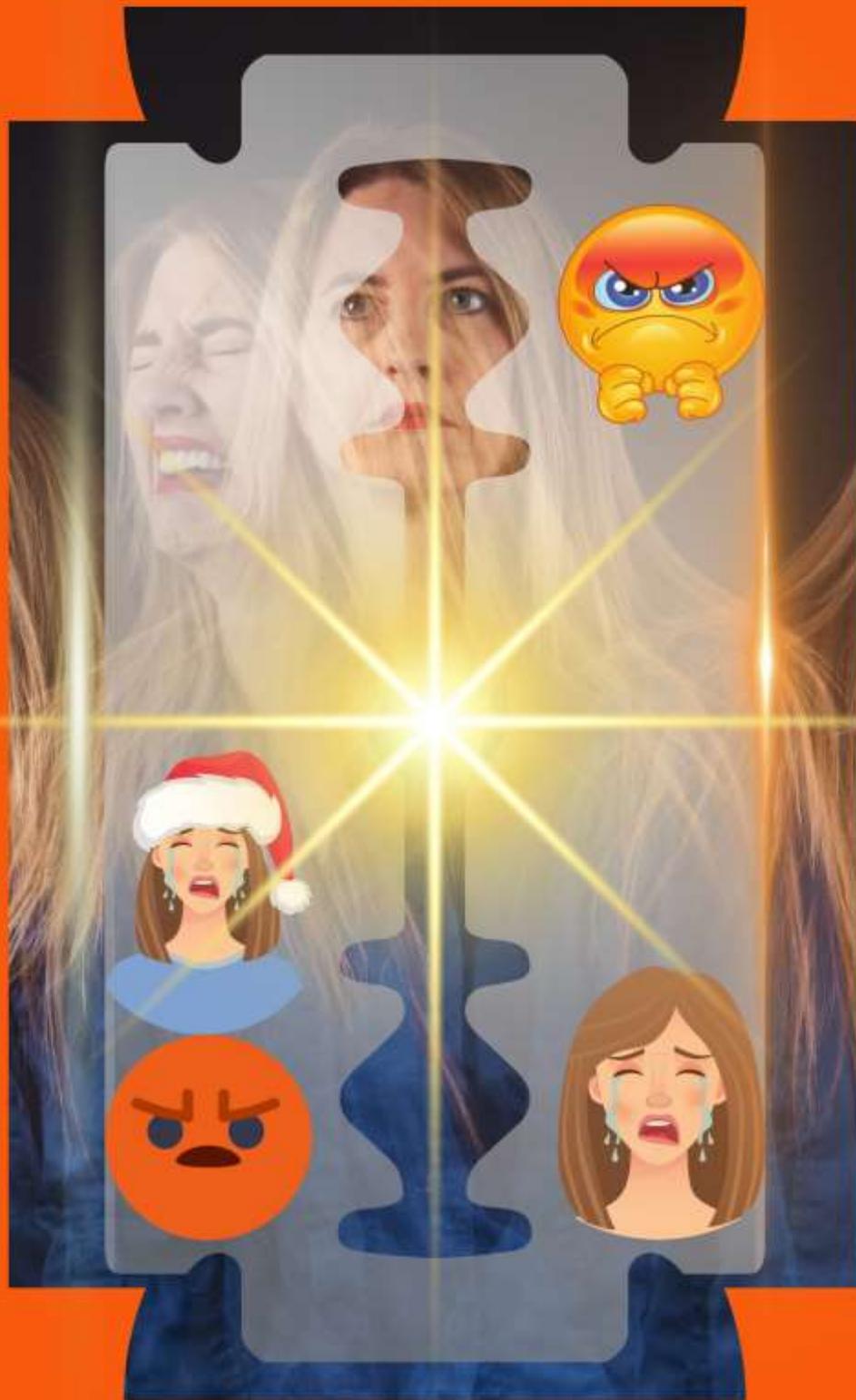


CONTROLE EMOCIONAL



Como dar adeus a ansiedade

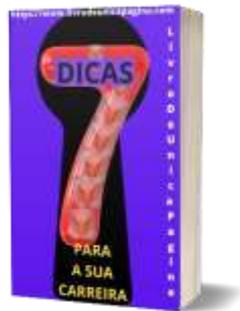
3 MÉTODOS EXCLUSIVOS, SIMPLES, PRÁTICOS E RÁPIDOS PARA VOCÊ ADQUIRIR UMA MATURIDADE EMOCIONAL PLENA.

ADQUIRA O TOTAL CONTROLE EMOCIONAL E DOMINE TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS DESAFIADORAS, POR ESTAR SEMPRE NO COMANDO E NO CONTROLE DE CADA SITUAÇÃO ESPECÍFICA

A conquista do controle emocional, de fato, é um processo pessoal, portanto, varia de indivíduo para indivíduo. Por isso, é importante que cada um em particular aprenda e domine pelo menos um desses três melhores métodos que podem te ajudar a desenvolver um controle emocional eficiente:

1. Técnicas de respiração e relaxamento: A respiração profunda e técnicas de relaxamento podem ser úteis para lidar com emoções intensas. Respirar de maneira lenta e profunda ajuda a acalmar o sistema nervoso e a reduzir a ansiedade. Existem diferentes técnicas de respiração, como a respiração abdominal ou a respiração 4-7-8, que podem ser praticadas para controlar as emoções em momentos de estresse. Além disso, técnicas de relaxamento, como o relaxamento muscular progressivo ou a visualização guiada, também podem ajudar a reduzir a tensão e promover o equilíbrio emocional.

Um exemplo de técnica de respiração e relaxamento que pode ser facilmente executado é o método de respiração 4-7-8. Essa técnica envolve a respiração lenta e profunda, seguindo um padrão específico: inspire pelo nariz contando até 4, segure a respiração por 7 segundos e expire pela boca, contando até 8. Esse ciclo de respiração é repetido várias vezes para promover o relaxamento e reduzir a ansiedade. Essa técnica pode ser praticada em momentos de estresse para ajudar a controlar as emoções e acalmar o sistema nervoso. Portanto, da próxima vez que estiver diante de qualquer situação estressantes, faça, pelo menos, um ciclo de respiração 4-7-8, antes de falar, ou, mexer qualquer músculo do corpo para uma reação desproporcional



[LEIA O MÍNLI-VRO 7 DICAS](#)

[PODEROSAS PARA ATINGIR E PRÓXIMO NÍVEL](#)

2. Práticas de mindfulness: O mindfulness, ou atenção plena, é uma técnica que envolve estar consciente do momento presente, sem julgamentos. Essa prática ajuda a pessoa a cultivar a consciência das suas emoções, permitindo que ela as observe sem se identificar totalmente com elas. Ao praticar o método regularmente, seja através da meditação ou da atenção plena em atividades diárias, a pessoa aprende a reconhecer suas emoções e a responder a elas de maneira mais calma e equilibrada. Além disso, se livrando do mal do século, que é a ansiedade.

Um exemplo de prática de mindfulness pode ser o seguinte: uma pessoa está se sentindo ansiosa devido a uma situação estressante no trabalho. Em vez de se deixar levar pela ansiedade e entrar em um estado de preocupação constante, ela aplica a técnica de mindfulness. Primeiro, ela encontra um local tranquilo e confortável para sentar-se, fechando os olhos suavemente. Em seguida, começa a focar sua atenção na respiração, sentindo o ar entrar e sair do corpo. Ao fazer isso, a pessoa está consciente do momento presente, direcionando a atenção para as sensações físicas da respiração.

Conforme a pessoa continua praticando a atenção plena na respiração, ela pode perceber que os pensamentos ansiosos começam a surgir em sua mente. No entanto, em vez de se identificar completamente com esses pensamentos e deixar que eles a dominem, a pessoa adota uma atitude de observação gentil. Ela reconhece que esses pensamentos são apenas pensamentos, e não fatos absolutos ou representações da realidade.

Dessa forma, com o tempo, a pessoa aprende a não se apegar aos pensamentos ansiosos e a não reagir automaticamente a eles. Mas, ao contrário, ela desenvolve

a capacidade de reconhecer esses pensamentos e deixá-los passar, sem julgamento. Isso permite que ela responda à ansiedade de maneira mais calma e equilibrada, escolhendo conscientemente como lidar com a situação estressante. Por isso, essa prática pode ajudar lhe a cultivar a consciência de suas emoções, como a ansiedade, e a responder a elas de maneira mais tranquila e equilibrada.

3. Autoconhecimento e autocompaixão: Conhecer a si mesmo é fundamental para desenvolver o controle emocional. Isso envolve estar ciente das próprias limitações, forças, valores e crenças. Ao compreender suas emoções e os desencadeadores que as provocam, a pessoa pode adotar estratégias específicas para lidar com elas de maneira mais saudável. Além disso, cultivar a autocompaixão é essencial para tratar as pessoas com gentileza e compreensão, reconhecendo que todos têm altos e baixos emocionais e que é normal enfrentar desafios. A autocompaixão ajuda a pessoa a lidar de forma construtiva com suas emoções e a desenvolver resiliência emocional.

Por exemplo, um profissional dedicado que trabalha em um ambiente altamente estressante, logo, percebe que frequentemente fica irritado e ansioso durante o expediente, o que afeta sua produtividade e relacionamentos com os colegas.

O autoconhecimento melhora essa equação desestabilizadora, por meio das reflexões sobre as emoções onde é possível identificar que a irritação geralmente surge quando se sente sobrecarregado do trabalho e pressionado para entregar resultados imediatos. Além do mais, as crenças internas arraigadas de nunca cometer erros precisam ser, urgentemente desfeitas.

Com base nesse conhecimento, uma pessoa pode adotar algumas estratégias para lidar com suas emoções de maneira mais saudável. Como, implementar pausas curtas durante o dia para descansar e recarregar, dividir tarefas com colegas quando necessário e aprender a delegar responsabilidades. Além disso, trabalhar na mudança de sua crença de

perfeccionismo, reconhecendo que cometer erros é humano e faz parte do processo de aprendizado.

Ao mesmo tempo, cultivar a autocompaixão por ser possível reconhecer que todos têm altos e baixos emocionais e que enfrentar desafios é normal. Em vez de se criticar severamente por suas reações emocionais. Ao começar a se tratar com gentileza e compreensão, está se praticando a autocompaixão ao se lembrar de que é uma pessoa em crescimento e que merece amor e cuidado, mesmo quando enfrenta dificuldades.

Com o tempo, se percebe que sua irritação e ansiedade diminuem significativamente, pois, desenvolve uma maior resiliência emocional sendo capaz de lidar de forma construtiva com as pressões do trabalho. Além disso, as atitudes mais compassiva e compreensiva em relação a si mesmo se reflete em relacionamentos mais saudáveis com seus colegas de trabalho.

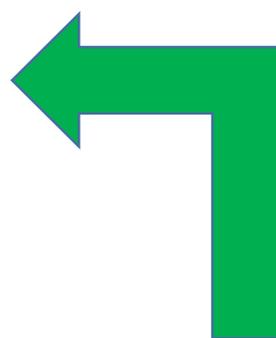
Enfim, o autoconhecimento e a autocompaixão podem ser aplicados para melhorar o controle emocional e desenvolver resiliência. Ao entender que suas emoções e desencadeadores, e, depois adotando estratégias específicas e cultivar a autocompaixão, uma pessoa pode transformar a sua maneira de lidar com os desafios emocionais e promover um bem-estar emocional mais saudável.

Finalmente, vale ressaltar que o desenvolvimento do controle emocional é um processo contínuo que requer prática e paciência. Esses métodos podem fornecer um ponto de partida, mas, cada pessoa pode encontrar abordagens adicionais que funcionem melhor para ela, como terapia, exercícios físicos, expressão criativa ou conversas com pessoas de confiança.

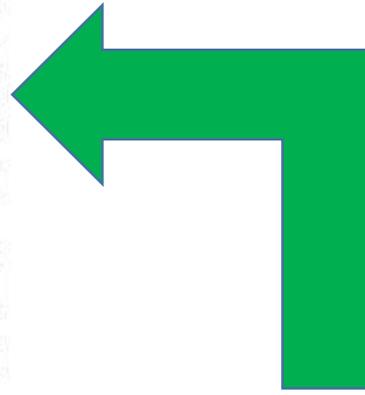
FilósfoAndarilho % Mini-Livros 30/05/23

[CLIQUE AQUI para continuar lendo gratuitamente os milhares de manuais para leituras rápidas, escrito por este autor.](#)

[CLIQUE AQUI para conhecer a nossa biblioteca de artes digitais/NFTs](#)



Faça o seu PIX de qualquer valor



BTC LIGHTING NETWORK

BTC NORMAL

O NOSSO MUITO OBRIGADO.

