

‘Não permita que ninguém o faça descer tão baixo a ponto de você sentir ódio.’

Martin Luther King

CRESCER

Ano VI - Nº 208 • 28 de janeiro de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TECNOLENS**
O Laboratório da Sua Ótica

Tristeza, medo e raiva: aprenda como gerenciá-los!

Os sentimentos negativos, se não forem compreendidos, despertam sensações desagradáveis, atrapalham a comunicação e prejudicam o entendimento entre as pessoas. Essas emoções contraproducentes colocam em risco a saúde física e mental e geram queda de produtividade.

É importante ter consciência de que os sentimentos brotam dos pensamentos e é preciso estar a par deles no momento em que ocorrem. Se penso em momentos e fatos felizes, sinto alegria; se recordo momentos tristes, tenho uma sensação melancólica; quando imagino coisas irritantes, sinto raiva. Quando deixamos de pensar, as emoções simplesmente desaparecem. Por isso, se soubermos conduzir os pensamentos, poderemos direcionar nossas emoções.

A pessoa que sabe controlar seus próprios sentimentos se dá bem em qualquer lugar e ação que realize, pois desenvolve a capacidade de se confortar, livrar-se da ansiedade, tristeza ou irritabilidade. Confira algumas sugestões para dominar os sentimentos aflitivos:

» **Tristeza** – É saudável quando é passageira e nos leva a refletir sobre a situação. No entanto, para que não se torne um es-

tado mórbido de melancolia, você deve vivenciar e expressar sua tristeza através da fala e choro.

» **Medo** – Possuí-lo indica o que não deve ser feito, e isso significa se preparar melhor ou buscar outro caminho. Para gerenciar esse sentimento, recomendo que siga três passos: questione se o seu medo é real e qual é a pior coisa que pode acontecer a partir dele, evite o raciocínio distorcido da realidade e generalizações e pense de forma positiva.

» **Raiva** – Quando senti-la por alguém, pense nos motivos que levaram o outro a dizer algo ou agir de determinada forma. Reflita sobre o acontecimento e não se deixe dominar pela raiva. Não alimente esse sentimento, ele só faz mal para você!

5 dicas para gerenciar emoções

Para ser inteligente emocionalmente e administrar os sentimentos negativos, é necessário que analise seus atos, palavras e pensamentos.

Elimine os exageros sentimentais, tanto os de tristeza quanto de alegria, enfrente a vida o mais naturalmente possível, sem agressividade e mágoas. Evite acusações contra quem quer que seja. Descubra com quem você es-

tá em conflito e perdoe. Saiba voltar ao passado sem ressentimentos. Sorria mais para as pessoas e não imponha sua verdade. Enfim, aprenda a enxergar seus semelhantes como o reflexo de si mesmo e, com certeza, será mais feliz. Veja cinco sugestões para gerenciar suas emoções:

1. Conte até dez, é uma forma de você parar o que está pensando.
2. Afaste-se temporariamente da situação para oxigenar o cérebro, que está em conflito.
3. Procure prever o que fará nessa situação para conhecer seu controle e descontrole.
4. Faça outras coisas, procure fazer atividades que lhe dão prazer.
5. Encontre motivos para continuar em paz.

Rosana Spinelli dos Santos

é professora e palestrante do Cead/Contmatic Phoenix, empresa especializada no desenvolvimento de softwares administrativos que oferece ao mercado soluções avançadas para as áreas contábil, fiscal e trabalhista. Visite o site: www.contmatic.com.br