

“Há momentos na vida, em que se deveria calar e deixar que o silêncio falasse ao coração, pois há emoções que as palavras não sabem traduzir!”

Jacques Prévert

Cuide do seu emocional

Até onde você consegue controlar seu lado emocional e reagir às situações complicadas do dia a dia? Às vezes, tomamos decisões precipitadas, chegamos a conclusões erradas ou, até mesmo, reagimos de maneira incorreta com alguém justamente por não sabermos controlar nossas próprias emoções.

De acordo com o autor do livro *Construindo pontes*, Antonio Amorim, trabalhar com o emocional é, em última análise, conhecer-se e ficar atento aos impulsos, não negá-los, mas ter controle sobre eles. Entretanto, sabemos que, às vezes, controlar nossas emoções não é uma tarefa tão simples, mas é necessária para uma boa convivência com a família, amigos e, principalmente, na empresa.

Controle – No ambiente de trabalho, os cuida-

dos com o emocional devem ser ainda maiores para não prejudicar sua carreira. Por isso, quando você estiver em uma situação que exija um esforço emocional maior, uma das principais soluções é tentar parar um pouco, respirar fundo e, se for o caso, deixar para resolver o problema depois.

“Aqueles respostas carregadas de emoção que você daria quase que pulando na tela do computador terão, no dia seguinte, uma nova roupagem, um novo conteúdo. Sem o emocional comandando, as ideias surgirão de forma mais serena, e você poderá pesar os prós e contras que aparecerem em sua mente”, explica Amorim.

Por isso, seja sábio a ponto de não deixar que a raiva e outros fatores estraguem seu dia. “Utilize técnicas de respiração, conte até dez e não responda de imediato”, lembra o autor.

Tenha pensamentos positivos, saiba como expor sua opinião, seja paciente e, principalmente, controle suas atitudes e aprenda a colocar suas emoções a seu favor.

Agora, entre no site www.motivaonline.com.br, clique na seção **Motiva Plus** e conheça o texto **Aprenda a ser proativo** – essa atitude também faz toda a diferença em sua carreira. **(Confira esse texto no próximo CRESCER).**

Para saber mais:

Livro: *Construindo pontes*

Autor: Antonio Amorim

Editora: Qualitymark

Este texto foi desenvolvido pela equipe de redatores da revista Motivação.