

SEIS PASSOS PARA O CONTROLE EMOCIONAL

Há seis passos que podemos dar ao sentir uma emoção dolorosa, para romper os padrões limitadores, encontrar o benefício dessa emoção, e se preparar, a fim de que no futuro possa extrair a lição da emoção, e eliminar a dor com maior rapidez.

PASSO UM - Identifique o que Você Realmente Sente

“O que você está realmente sentindo neste momento?” _____

“Estou realmente me sentindo _____ (zangado)? Ou é outra coisa? (mágoa)

“Eu me sinto _____ (rejeitado) neste momento”, ou apenas sinto um sentimento (de separação da pessoa que amo?)(desapontado?)

Ao identificar o que de fato sente, você pode baixar a intensidade ainda mais, o que torna muito mais fácil aprender com a emoção.

PASSO DOIS - Reconheça e Aprecie Suas Emoções Sabendo que o Apóiam

Você nunca quer ter emoções erradas. A idéia de que qualquer coisa que sente pode ser “errada” é uma ótima maneira de destruir a comunicação honesta consigo mesmo, e também com as outras pessoas. Seja grato por existir uma parte do cérebro que lhe envia um sinal de apoio, um chamado à ação para efetuar uma mudança, em sua percepção de algum aspecto da vida, ou em suas ações. Se você está disposto a confiar em suas emoções, sabendo que pode não compreendê-las no momento, mas que cada uma e todas que experimenta existem para apoiá-lo a promover uma mudança positiva, vai acabar com a guerra que antes travava consigo mesmo. Em vez disso, vai sentir que se encaminha para soluções simples. Tornar uma emoção “errada” raramente fará com que seja menos intensa. Qualquer coisa a que você resiste, tende a persistir. *Cultive o sentimento de apreciação por todas as emoções*, e como uma criança que precisa de atenção, vai descobrir suas emoções se “acalmando”, quase que no mesmo instante. (descubra a intenção positiva)

PASSO TRÊS - Seja Curioso Sobre a Mensagem que a Emoção Está lhe Oferecendo

Se você se coloca num estado mental em que sente uma curiosidade genuína para aprender algo, isto constitui uma interrupção de padrão imediato para qualquer emoção, e lhe permite descobrir muita coisa a seu respeito. Ficar curioso o ajuda a dominar a emoção, resolver o desafio, e evitar que o mesmo problema ocorra no futuro. Ao começar a sentir a emoção, fique curioso sobre o que tem realmente a lhe oferecer.

O que precisa fazer neste momento para melhorar a situação? _____

O que você quer realmente sentir? _____

Em que você acredita para me sentir da maneira como vem me sentindo? _____

O que estou disposto a fazer para criar uma solução, e dominar a situação agora? _____

O que posso aprender com isso? _____

PASSO QUATRO - Seja Confiante

Confie de que poderá controlar a emoção imediatamente. *O meio mais rápido, mais simples, e mais poderoso que conheço para controlar qualquer emoção é lembrar uma ocasião em que sentiu uma emoção similar, e compreender que você já teve sucesso ao controlar essa emoção antes.* Como a controlou no passado, com

certeza pode também controlá-la hoje. A verdade é que, se já teve esse Sinal de Ação antes e foi capaz de agir, você já possui uma *estratégia* sobre a maneira de mudar seus estados emocionais. Portanto, pare agora e pense na ocasião em que sentiu as mesmas emoções, e como as tratou de um modo positivo. Use isso como um exemplo, ou como uma lista do que pode fazer agora para mudar a maneira como se sente.

O que você fez no passado quando senti a mesma emoção negativa? Mudou o que focalizava, as perguntas que se fazia, suas percepções? efetuou alguma ação diferente? _____

Decida fazer a mesma coisa agora, com a confiança de que dará resultado, como ocorreu antes. Depois que definir o que fez no passado, faça as mesmas coisas agora, e descobrirá que os resultados serão similares.

O que você irá fazer? _____

Quando? _____

Como irá se lembrar? _____

PASSO CINCO - Tenha Certeza de que Poder Controlar não Apenas Hoje, Mas Também no Futuro

Você quer ter *certeza* de que poderá controlar essa emoção com facilidade no futuro, contando com um plano para isso. Um meio de consegui-lo é simplesmente lembrar como controlou no passado, e *ensaiar* como manipular as situações em que esse Sinal de Ação surgirá no futuro. Veja, escute e se sinta controlando a situação com facilidade. As repetições, com intensidade emocional, criarão dentro de você um caminho neural de certeza, que lhe permitirá lidar com esses desafios. Além disso, anote num pedaço de papel três ou quatro outros meios de mudar sua percepção quando ocorrer um Sinal de Ação, ou meios para mudar agora como comunica seus sentimentos e necessidades, ou meios para mudar as ações que adota nessa situação específica.

PASSO SEIS Fique Animado, e Entre em Ação

Fique animado por saber que pode dominar com facilidade a emoção, e efetue uma ação imediata para provar que a controlou. Não fique empacado nas emoções limitadoras que experimenta. Expresse-se pelo uso do que ensaiou interiormente para criar uma mudança em suas percepções, ou ações. Lembre-se de que as novas definições que acabou de fazer mudarão a maneira como se sente não apenas hoje, mas também como vai lidar com essa emoção no futuro.

Com esses seis passos simples, você pode dominar praticamente qualquer emoção que surgir em sua vida. Se descobrir que vem lidando com a mesma emoção muitas e muitas vezes, este método de seis passos o ajudará a identificar o padrão e mudá-lo num curto período. Portanto, pratique o uso deste sistema. Como acontece com qualquer outra coisa nova, a princípio pode parecer um pouco difícil. Mas quanto mais você o fizer, mais fácil se tornará o uso. Lembre-se de que a melhor ocasião para controlar uma emoção é o momento em que começa a senti-la. É muito mais difícil interromper um padrão emocional depois que se torna plenamente desenvolvido. Ferramenta criada a partir dos livros de Anthony Robbins