

## OS DEZ SINAIS DE AÇÃO

**1. DESCONFORTO** - O tédio, impaciência, apreensão, aflição ou um embaraço brando transmitem a mensagem de que algo não está muito certo.

**Solução:** mude seu estado, defina o que quer, e aprimore suas ações. Dê um enfoque diferente

**2. MEDO** - dos níveis mais baixos de apreensão à preocupação intensa, ansiedade, pavor, terror.

**Solução** - Analise aquilo de que sente medo, se prepare mentalmente. Calcule que ações precisa para lidar com a situação da melhor maneira possível. Se ainda assim o medo persiste, *deve assumir uma decisão de ter fé, sabendo que fez tudo o que podia* e que a maioria dos medos na vida raramente se realiza.

**3. MÁGOA** - gerados por um senso de perda. *Temos uma expectativa que não foi correspondida.*

**Solução** - Pergunte a si mesmo: "Houve mesmo uma perda aqui? Ou estou julgando a situação de forma precipitada, e com excessivo rigor? Comunique de forma elegante seu sentimento à pessoa envolvida.

**4- RAIVA** - da irritação ligeira à raiva propriamente dita, ressentimento e fúria. *Uma norma importante que você sustentou por toda a sua vida foi violado por alguém, ou talvez até mesmo por você.*

**Solução:** 1)  *você pode ter interpretado de forma equivocada a situação. A pessoa não sabia* 2) *suas normas não são necessariamente as normas "certas"* 3) *"O que posso aprender com isso? Como posso comunicar a importância desses padrões que mantenho à pessoa, de uma forma que a leve a querer me ajudar, e não voltar a violar meus padrões no futuro?"*

**5. FRUSTRAÇÃO** - esforço sem recompensa. *Significa que a solução para o problema está ao seu alcance, mas o que você faz agora não funciona, e precisa mudar seu tratamento para alcançar o objetivo.*

**Solução** - Se torne mais flexível! Informe-se mais, siga um modelo que tenha obtido sucesso. Aprenda!

**6. DESAPONTAMENTO** - é o sentimento devastador de que você vai perder alguma coisa para sempre. Tudo que o faz sentir triste ou derrotado em decorrência de esperar mais do que recebe é desapontamento.

**Solução** - Redimensione a expectativa, fixe novo objetivo, algo inspirador, que possa trazer sucesso imediato. É possível que você esteja no tempo de espera. Tenha paciência e expectativa positiva.

**7. CULPA** - *A culpa, ressentimento, remorso lhe diz que você violou um dos seus padrões mais elevados, e que deve fazer alguma coisa imediatamente para garantir que não tornará a violar esse padrão no futuro.*

**Solução:** *Não ignore, e não se entregue*

1) *Reconheça que você violou um padrão crítico que defende.* 2) *Assuma o compromisso absoluto de que esse comportamento não tomará a ocorrer no futuro. Ensaie em sua mente como, se tiver de viver tudo de novo, poderia lidar com a mesma situação de uma maneira coerente com seus padrões pessoais mais elevados.* Ao assumir esse compromisso, você tem o direito de se livrar da culpa. Utilize-a; não afunde na culpa!

**8. INADEQUAÇÃO** - sempre deixam de corresponder aos padrões que se fixaram, nem sempre de forma adequada.

**Solução** - **"É de fato uma emoção apropriada para eu sentir nesta situação? Sou mesmo inadequado, ou tenho de mudar a maneira como percebo as coisas?"**

**KAIZEN** - melhoria constante - **Encontre um modelo e obtenha treinamento. CUIDADO PARA NÃO ENTRAR EM DESAMPARO ADQUIRIDO.**

## AS DEZ EMOÇÕES DE PODER

**1. AMOR E TERNURA.** - toda comunicação é uma reação de amor, ou um grito por socorro. Se alguém o procura num estado de mágoa ou raiva, e você reage com amor e ternura, o estado da pessoa acabará por mudar, sua intensidade vai se dissipar.

**2. APREÇO E GRATIDÃO** - São duas das emoções mais espirituais, expressando através do pensamento e ação meu reconhecimento e amor por todas as dádivas que a vida me concedeu, que as pessoas me concederam, que a experiência me concedeu. Viver neste estado emocional vai intensificar sua vida mais do que quase todas as outras coisas que conheço. Cultivar isso é cultivar a vida. Viva com uma atitude de gratidão.

**3. CURIOSIDADE** - Seja tão curioso quanto uma criança. *Se você quer curar o tédio, seja curioso. Se é curioso, nada é uma tarefa;* é automático — *você quer estudar.* Cultive a curiosidade, e a vida se torna como um interminável estado de alegria.

**4. EXCITAMENTO E PAIXÃO** - pode transformar qualquer desafio numa tremenda oportunidade. *Paixão é poder desenfreado para avançar nossas vidas num ritmo mais rápido do que em qualquer outra ocasião anterior.* Use sua fisiologia: fale mais depressa, visualize imagens mais depressa, desloque seu corpo na direção para onde quer ir. Não se limite a sentar e pensar. Você não pode estar transbordando de paixão se fica derrotado sobre sua escrivaninha, com a respiração superficial, e a língua enrolada.

**5. DETERMINAÇÃO** - *significa a diferença entre ficar empacado e ser atingido pelo poder de raio do empenho.* "Pressionar-se" não vai adiantar. Todas as suas ações derivarão dessa fonte, e passará a realizar o que for necessário para alcançar seu objetivo. Significa tomar uma decisão condizente e congruente, pela qual corta-se qualquer outra possibilidade.

**6. FLEXIBILIDADE** - Na verdade todos esses Sinais de Ação — essas coisas que você costumava chamar antes de emoções negativas — são apenas mensagens para ser mais flexível! Optar por ser flexível é optar por ser feliz. Ao longo de sua vida, haverá ocasiões em que surgirão coisas que não será capaz de controlar, e a capacidade de ser flexível em suas regras, no significado que atribui as coisas, e em suas ações determinará o sucesso ou fracasso a longo prazo,

**7. CONFIANÇA** - O único meio pelo qual você pode sistematicamente experimentar confiança, mesmo em ambientes e situações com que nunca se defrontou antes, é através do **poder da fé**. Imagine e sinta certeza sobre as emoções que você merece ter agora, em vez de esperar que apareçam espontaneamente algum dia, no futuro distante. Quando está confiante, você se torna disposto a experimentar, a se pôr na linha de frente. Um meio de desenvolver fé e confiança é simplesmente praticar o uso. É indispensável exercitar a confiança, em vez do medo. A fonte do sucesso para os realizadores muitas vezes tem sua origem num conjunto de convicções para as quais a pessoa não tinha referências!

**8. ALEGRIA** - Você alcançou a alegria no dia em que compreende que não importa o que esteja acontecendo ao seu redor, não vai melhorar se você se sentir outra coisa que não alegre. *Ser alegre significa que você é excepcionalmente inteligente, porque sabe que se viver a vida num estado de prazer pode ter o impacto para enfrentar praticamente qualquer desafio que surgir.*

OS DEZ SINAIS DE AÇÃO	AS DEZ EMOÇÕES DE PODER
<p><b>9. SOBRECARGA OU SUFOCO</b> - há mais coisas ocorrendo do que podem absorver , Não há nada fortalecedor ou sua vida sofre o impacto negativo de pessoas, eventos ou forças além de seu controle.  <i>Solução – Assuma o controle. Liste o que é importante, coloque prioridades e aja por ordem.</i></p>	<p><b>VITALIDADE.</b> É essencial controlar essa área. Como você respira(142), quanto tempo dorme, como se alimenta? Esteja em movimento. O sistema nervoso humano precisa de <b>movimento</b> para ter energia. Ao se mover, o oxigênio flui por seu organismo, e esse nível físico de saúde cria o senso emocional de vitalidade,</p>
<p><b>10.Solidão</b> - <i> você precisa de uma ligação com as pessoas.</i>  <b>Solução</b> - Há pessoas interessadas em toda parte. Identifique suas reais necessidades, amizade, papo, sexo, carinho, ..... Entre em ação para se projetar.</p>	<p><b>10. CONTRIBUIÇÃO</b> - “O segredo da vida é dar.” se você pode dar a si mesmo e aos outros numa escala mensurável que lhe permita saber que sua vida teve importância, então terá um senso de ligação com as pessoas, e um senso de orgulho e amor-próprio que nenhum dinheiro, realizações, fama ou reconhecimento jamais poderá lhe conceder.</p>