



A mulher líder de si mesma

Nossa mente não é apenas pensamento, ela inclui todas as nossas emoções, assim como todos os padrões de reações mentais e emocionais inconscientes. A emoção nasce no lugar onde a mente e o corpo se encontram. É reação do corpo à nossa mente ou, podemos dizer, um reflexo da mente no corpo. Por exemplo, um pensamento agressivo ou hostil vai acumulando, aos poucos, uma energia no corpo - a raiva, o corpo está se preparando para lutar. Já a ideia de que nos encontramos sob uma ameaça física ou psicológica faz com que o corpo se contraia, o que é a manifestação física daquilo que chamamos de medo. Em geral, não temos consciência de todos os nossos padrões de pensamento, só é possível trazê-los à consciência quando observamos nossas emoções.

Dicas de estilo de vida para equilíbrio emocional:

- 1) Pratique a meditação;
- 2) Procure manter foco no aqui-agora;
- 3) Pare de julgar-se;
- 4) Desenvolva a autoaceitação;
- 5) Preste atenção em si mesmo e nos seus sentimentos.

Material desenvolvido pela Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal em parceria com a palestrante Mileine Vargas.
mileinevargas@gmail.com