



Inteligência Emocional – Aprenda a administrar suas emoções

Considerando a Teoria das Inteligências Múltiplas, de Howard Gardner, a Inteligência é a capacidade que temos de inter-relacionar as informações para ter um ganho, seja para resolver um problema, seja para realizar um objetivo. E a Inteligência Emocional, que é uma das mais importantes, é a capacidade de compreender como o sistema límbico funciona e ter ganho com isso, melhorando a relação intrapessoal (eu comigo) e as relações interpessoais, conseqüentemente, adquirindo uma melhor performance em todas as áreas da vida.

Dicas para desenvolver a Inteligência Emocional: Temos que mudar o pensamento de não querer se envolver em política partidária, pois se não trabalharmos pelo nosso futuro, vamos ter que continuar vivendo em uma sociedade sob o comando de outras pessoas, que historicamente, tem pensado mais nos interesses pessoais do que nos coletivos.

1. Ter consciência de que temos uma maneira de pensar e agir, de acordo com as interpretações que fazemos das nossas experiências de vida e quando sentimos emoções, sofremos uma interferência na maneira de pensar e agir, momentaneamente. Essas emoções partem do nosso cérebro e cada uma delas tem uma função biológica, um porquê de acontecer, reconhecer que está sob o efeito de uma emoção é o primeiro passo para começar a administrar seu estado emocional.

2. Cada emoção altera o nosso padrão de pensamento e de reações. Ter conhecimento do efeito de cada emoção e, principalmente, ter consciência desses efeitos durante a liberação de neurotransmissores, nos coloca em um outro patamar de performance emocional:

Medo: Acontece quando damos significado de correr perigo físico ou psíquico, neste momento, nosso corpo se prepara para fugir ou lutar.

Raiva: Quando algo acontece contra aquilo que queríamos que acontecesse, sentimos uma sensação de muita energia e temos uma alteração nos nossos critérios, somos capazes de fazer coisas que jamais faríamos se não tivéssemos sentindo essa emoção. Talvez esse seja o momento de não se comunicar com ninguém e utilizar essa energia para fazer algo produtivo.

Tristeza: Quando algo acontece contra os nossos valores, quando perdemos algo ou alguém importante temos uma sensação de pouca energia no corpo e uma forma de pensar mais pessimista. Este é o pior momento para se pensar como resolver os problemas e para tomar uma decisão impactante na vida.

Alegria: Acontece quando realizamos um sonho, quando chegamos onde queríamos e nos deixa com uma sensação de muita energia, ficamos mais criativos, ficamos mais otimistas, uma das melhores emoções para se sentir. Devemos tomar cuidado com a euforia, alegria em grande quantidade, pois ficamos otimistas demais e isso pode interferir na nossa noção de realidade.

3. Os fatos que acontecem nas nossas vidas são neutros, o que gera a emoção é o significado que damos para cada evento e esse significado tem uma relação com as nossas experiências de vida.

4. Felicidade pode ser interpretada como um condicionamento do sistema límbico e interfere no grau de suscetibilidade para sentir cada emoção. Esse condicionamento acontece em função de um sistema complexo que envolve a percepção de realidade, relacionada com expectativas e também é condicionado em função do nosso conjunto de crenças, que se classificam em limitantes e possibilitadoras. Verifique as suas crenças e busque informações para formar mais crenças possibilitadoras.

5. Adquirir o hábito de agradecer, seja grato pela pessoa que és, pelas coisas que tem, pelas coisas que faz, pelo contexto em que está inserido neste mundo, independente da crença religiosa, esse processamento mental realizado periodicamente, liberará neurotransmissores de prazer e com o tempo, você se torna mais suscetível a sentir emoções prazerosas.

“Para quem tem informação, a felicidade é uma questão de escolha.”

Léo Berlese, Treinador Comportamental

