

Como está sua conta corrente emocional?

Resumo: Às vezes quando queremos algo colocamos muita emoção naquilo. Isso é muito bom quando se controla as más emoções. Gerar expectativa pode ser bom quando se controla a ansiedade. Para isso: Paciência, paciência e paciência! Não dá pra imaginar o que passa na mente alheia, muito menos controlar os pensamentos dos outros. Mas o que podemos fazer é usar a nossa mente para programar pensamentos positivos a nosso favor. E por essas e outras que este artigo é vital para sua reflexão de vida!

Somos feitos de emoções e são elas que irão dar estabilidade aos pensamentos ou instabilidade aos sentimentos. Quanto mais temperamentais formos a um ambiente de trabalho mais sentimentais poderemos agir para tomar decisões na hora da verdade. Se o controle da inteligência emocional irá fazer bem vai depender do gerenciamento das péssimas emoções convertendo-as em aprendizado para bons resultados emotivos. Mas isso não é tarefa tão fácil. Por que será que resquícios de péssimas imagens e emoções levam mais tempo para esquecermos ou cicatrizamos? Quantas feridas emocionais podem ter sido abertas em seu coração na vida profissional que prejudicaram seus mecanismos de defesa em todas as esferas da vida?

Considerar este tema importante e reconhecer que é possível supera-los desde que se tenham objeções emocionais a corrigir é o primeiro passo desse árduo processo de conta corrente emocional.

Ao longo de minha carreira conheci muitos profissionais e bons, diga-se de passagem, que era verdadeira bomba-relógio, prontos para explodir a qualquer minuto. Sem dúvidas você já passou por algo do tipo ou conhece alguém assim. DA concentração de péssimos hábitos ao processo depressivo mais comum do que se imagina todo esforço que lhe faça sentir bem na superação de péssimas emoções são válidos. DA mesma forma que a submissão limita sua tranquilidade para não se afogar em uma situação desesperadora de seu rio de problemas, seu colete salva vidas que lhe impede de se afogar deve representar todo folego que infla o ar que o enche a superação do afogamento. Até mesmo o melhor nadador pode se afogar se seu corpo físico estiver limitado de péssimas emoções e condicionamento. Portanto seu colete salva vidas deve estar sempre rente ao seu corpo emocional para que em uma situação de afogamento ou naufrágio você pode tê-lo cheio de ar para evitar qualquer afogamento emocional. É como se você mesmo travasse seu colete em seu corpo, afinal de contas a gente nunca sabe quem pode querer fura-lo.

O medo é um fator limitador disso todos nos sabemos, mas o medo ainda traz consigo a dependência do objeto que causa a fobia, isto é, um medo de força maior pode se desdobrar em outros de menor impacto. Por isso, sempre que achar que os medos não devem ser clinicados com sua autorreflexão, saiba que mais cedo ou mais

tarde, e, diga-se de passagem, o quanto mais tarde mais limitante e pior, mais dependentes nos tornarão. Veja sua vida como algo mais importante que suas dúvidas, medos e receios. Equilíbrio emocional é o elo entre o controle da coragem e do medo. Não tenha muita coragem em tudo que fizer a ponto de se tornar afoito, mas também não tenha medo de tentar e errar.

Na vida a gente só tem que vencer um desafio: Os nossos próprios medos! Quando vencemos os nossos medos nos tornamos livres para fazer o que quiser e voar como pássaros em liberdade.

Acredite, corra atrás, a única coisa que existe entre você e o seu sonho é o seu medo. Seja mais forte do que sua melhor desculpa. Aquele que não luta pelo futuro que quer, deve aceitar o futuro que vier. Se você esperar pelas condições perfeitas, nunca vai fazer nada. Lembre-se: De tropeços, vitórias e quedas é que se constrói a experiência. Todo campeão foi um dia um competidor que se recusou a desistir. Saber lidar com a derrota não é ser fraco, é ser humilde nunca haverá momento perfeito na vida para realizar algo grande. Se ficar esperando pelo momento perfeito, ele não vai chegar. Muita gente se conforma, param de crescer, de desejar algo, ficam satisfeitas. ao não correr atrás de seu objetivo, você comete um suicídio espiritual. Quando você tenta alcançar seus objetivos e sai da sua zona de conforto você descobre talentos e habilidades que nem imagina ter. Quando o tempo ruim chegar, o que você vai fazer?

O que vai te manter no jogo? Se mantiver motivado quando feliz é fácil, mas e quando a dor chegar? Você só cresce ao encarar aquilo que não domina. Do que você se convenceu ser incapaz? Você apenas atrai aquilo que é. Procure uma razão que te incentive a alcançar, que te dê forças. Se você não está onde deveria, se não tem o que quer se não é o que deseja isso não tem nada a ver com o mundo, e sim com sua falta de sacrifício. Quando as coisas não dão certo, quando acontece o que você não esperou, qual pensamento te mantém motivado? Se fosse fácil, todos conseguiriam.

Os sucessos são pequenas coisas bem feitas, disciplina após disciplina. Para vencer, dê tudo de si, queira se desafiar. um dia tem mais de 86 mil segundos e sua maneira de usa-los vai construir quem é vc. O seu maior inimigo é você mesmo. Como dizia um proverbio africano: "Se não temos um inimigo por dentro, os inimigos de fora não nos podem fazer mal. Ter uma oportunidade única e não aproveitá-la é como destruir seu significado. se a vida te derrubar, caia de costas, pois se olhar para cima, você pode se levantar. se o seu sonho é tudo, e a vida parece inútil sem ele, agora é a hora! quando você morrer, morra realizado! não deixe sonhos e oportunidades para trás."

Artigo escrito por Fagner Gouveia – Todos direitos reservados. Permitida reprodução intelectual com referência do autor.