

UMA PAUSA > ÁREA EMOCIONAL

Objetivo deste exercício

Hoje você não vai tentar mudar tudo de uma vez.

O objetivo deste exercício é desenvolver percepção emocional e começar a entender como suas emoções influenciam suas decisões, comportamentos e reações ao longo do dia.

Grande parte das pessoas vive reagindo automaticamente ao que sente sem perceber como isso afeta todas as áreas da vida. Antes de organizar racionalmente uma situação, algo dentro de você já reagiu emocionalmente.

Por isso, esse exercício não é sobre ignorar emoções. É sobre observar, organizar e entender o lugar correto delas dentro da sua vida.

PARTE 1 > OBSERVAÇÃO DURANTE O DIA

Ao longo do dia, observe momentos em que você sentir emoções mais intensas.

Não tente mudar nada imediatamente. Apenas observe e anote.

Você pode perceber emoções como:

- irritação
- ansiedade
- medo
- insegurança
- tristeza
- comparação
- necessidade de aprovação
- vontade de desistir
- carência
- frustração
- alegria
- entusiasmo

Escolha pelo menos 3 momentos do seu dia e responda:

Situação 1

O que aconteceu?

O que eu senti naquele momento?

Qual foi minha primeira reação interna?

Minha vontade era agir de qual forma?

Situação 2

O que aconteceu?

O que eu senti naquele momento?

Qual foi minha primeira reação interna?

Minha vontade era agir de qual forma?

Situação 3

O que aconteceu?

O que eu senti naquele momento?

Qual foi minha primeira reação interna?

Minha vontade era agir de qual forma?

PARTE 2 > LEVANDO A EMOÇÃO PARA A LÓGICA

Agora escolha uma das situações acima e organize ela racionalmente.

Responda:

O que realmente aconteceu, sem exagero emocional?

Existe algo que eu interpretei de forma automática?

O que é fato e o que é apenas reação emocional?

Essa emoção representa a realidade completa da situação?

PARTE 3 > LEVANDO PARA A RAZÃO E CONSCIÊNCIA

Agora pense além do momento emocional.

Essa reação está alinhada com quem eu quero me tornar?

Se eu agir apenas pelo que estou sentindo agora, quais consequências isso pode gerar?

Qual seria uma decisão mais consciente diante dessa situação?

O que eu preciso sustentar ao invés de apenas reagir?

REFLEXÃO FINAL

Emoções fazem parte da vida e estão presentes em todas as áreas. O objetivo não é deixar de sentir, mas aprender a não transformar cada emoção momentânea em direção para sua vida.

Primeiro você sente. Depois você organiza. Então você decide.

Leve essa percepção para o restante da sua semana.