

Como controlar suas emoções

O processo de aquisição e domínio da emoção através da inteligência está no princípio do conheça-te a ti mesmo. Ter autoconsciência significa reconhecer e compreender nossos pensamentos, sentimentos e ações, estabelecendo uma relação produtiva entre esses elos para que se produzam reações favoráveis. Assim; adquirimos o poder de dominar as nossas emoções. com o tempo o autodomínio é naturalmente ampliado ao nosso círculo de relacionamentos, levando-nos a uma melhor compreensão do que se passa na cabeça daqueles que convivem conosco, trazendo a perspectiva de uma melhoria significativa em nossa perspectiva de vida. As nossas emoções, quando descontroladas e absorvas, dissipam grande quantidade de energia. É necessário dominar e redirecionar essa energia emocional para alcançar os resultados positivos que almejamos. Controle sua excitação, seus medos, seus ódios e seu desânimo porque não tais sentimentos dissipam grande quantidade de energia, acabando por minar todas as suas forças. É necessário controlar o nosso emocional, habituando-se a focar nossos pensamentos e sentimentos em expectativas positivas. Faça do bom humor e do entusiasmo grandes aliados em seu dia-a-dia. Aprenda que novos hábitos são criados a partir de novos pensamentos mantidos com sentimento. Pode até parecer difícil no início; mas a medida que seus novos pensamentos são mantidos, embasados em uma nova perspectiva mais positiva, gradativamente vão tornando parte de sua personalidade. Alimente seus pensamentos diários através da emoção e você estará seguramente construindo novos hábitos. A nossa vida é construída e mantida por uma teia de relações em todos os seus aspectos. E, nossas emoções são as bases que estabelecem a nossa forma de se relacionar com o mundo, determinando sucesso ou insucesso nas mais diversas áreas. Portanto; o domínio das emoções consiste num grande e potente diferencial capaz de nos transportar daquilo que somos para tudo aquilo que almejamos ser ou ter. Somos seres complexos diante de um universo dinâmico, mas ao mesmo tempo simples em seu modus operandi. Seguindo a regra básica do conheça-te a ti mesmo e aplicando-a sob a forma de um autocontrole eficaz, poderemos usufruir positivamente das poderosas energias da emoção. Todos os meus livros estão disponíveis para leitura online, no meu site: www.acasadoaprendiz.com; Meus artigos falam sobre as maneiras de despertar o infinito potencial humano, através de técnicas de controle mental e de uma mudança na nossa maneira de pensar e agir diante da vida. Espero que ajude a muitos. Visite meu site: www.acasadoaprendiz.com

About the Author

Meu nome é Francisco Ferreira. Sou autor de oito livros e diretor do site: <http://www.acasadoaprendiz.com> Todos os meus artigos e livros estão disponíveis para leitura online, no meu site: <http://www.acasadoaprendiz.com>. Meus artigos falam sobre as maneiras de despertar o infinito potencial humano, através de técnicas de controle mental e de uma mudança na nossa maneira de pensar e agir diante da vida. Espero que ajude a muitos.

Source: <http://www.centralartigos.com>