

Pare de ser

# REFÉM

DAS SUAS EMOÇÕES



Karina Duarte

## Quem sou eu

Acredito que antes de iniciarmos essa jornada financeira juntas, o mais justo é eu me apresentar.

Eu sou a Karina Duarte, como formação, sou Advogada, porém busquei me reinventar inúmeras vezes ao longo dos anos, como quando migrei para a área de gestão de pessoas, desenvolvimento humano e organizacional no âmbito público, depois me reinventei como



consultora executiva na avaliação de líderes, e assim fui me reinventando até chegar a hoje, quando atuo como professora de Pós-Graduação, Palestrante, Treinadora Especialista em Desenvolvimento Humano para Mulheres, Radialista e fundadora do @MulheresBemSucedidas que conta hoje com mais de 270 mil mulheres no Instagram.

Sendo bem sincera, tudo isso é para resumir o quanto eu sou fascinada em poder contribuir e ajudar você a escrever a sua história de sucesso.

## Índice

**Vamos falar de emoções**

**Aprofunde seu autoconhecimento.....Passo 1**

**Instale o hábito de “olhar para dentro” .....Passo 2**

**Pratique o “semáforo da inteligência emocional” ....Passo 3**

**Invista na sua saúde emocional.....Passo 4**

**Final do e-book e começo da sua jornada**

## **Vamos falar de emoções**

Você já se deparou com momentos em que:

-Acabou falando de uma forma de que não deveria em determinada situação?

-Disse sim quando definitivamente deveria ter dito não?

-Se distraiu quase que o dia inteiro ao invés de fazer o que deveria?

-Não teve disciplina para finalizar aquele curso tão bacana que tinha comprado?

-Não conseguiu negociar aquele importante aumento que precisava no trabalho?

-Ou até falou sobre isso, mas se saiu tão mal que se contentou com aquele resultado medíocre?

-Se paralisou diante de tantos afazeres do dia-a-dia que acabou procrastinando mais uma vez?

-Não conseguiu se controlar e acabou comprando aquele vestido que nunca usou ou sequer retirou a etiqueta?

Se você se identificou com uma ou mais dessas hipóteses, isso só reforça a ótima decisão que você tomou ao investir na compra desse e-book e principalmente ao investir no seu desenvolvimento.

O primeiro ponto que você precisa entender é que para ter resultados diferentes dos apresentados acima você precisa, dentre algumas outras coisas, ter a capacidade de perceber o seu estado emocional e de saber gerenciá-lo para que possa alcançar os resultados positivos que deseja.

E é daí que começa toda a dificuldade:

Não temos o hábito de conversar sobre nossas emoções, não temos muita familiaridade com elas, não aprendemos sobre esse tema tão importante nas escolas e nem em família, o que dirá no ambiente de trabalho...

E tudo isso traz como consequência muito pouco desenvolvimento na nossa capacidade de reconhecer e gerenciar as nossas emoções para alcançar os resultados que esperamos.

Mas a boa notícia é que o nosso cérebro tem a capacidade de aprender, a qualquer tempo, sobre um novo assunto, ao adquirir informação, levar para a prática e repeti-la continuamente.

E essa é a proposta desse e-book: te gerar o aprendizado necessário para que você possa lidar cada vez melhor com as suas emoções e alcançar resultados positivos nos diferentes aspectos da sua vida.

Só quero deixar bem claro que eu me comprometo 100% com a parte do conteúdo relevante e de colaborar para que você reflita, na sua vida, como você pode aplicar as informações apresentadas. E que a parte da prática contínua (imprescindível para que você consiga transformar as informações desse e-book em aprendizado) fica com você e o seu comprometimento.

Por isso: o quanto você se compromete, a partir do conteúdo e das reflexões que eu vou proporcionar para você nesse ebook, a gerar o esforço necessário para a prática contínua de lidar melhor com as suas emoções? De 1 a 10?

A partir daí já sabemos o que esperar como resultado.

Vamos nessa!!!

## **E o que são as emoções?**

Você já deve ter se feito essa pergunta.

O que sabemos, com certeza, é que as emoções já vêm integradas na nossa base genética.

Prova disso é um fascinante estudo realizado pelas universidades de Durham e Lancaster (Inglaterra) onde se pode ver que os fetos já expressam uma pequena variedade de emoções dentro do útero materno.

Foi possível verificar, através de ultrassonografias, que os bebês, antes mesmo de nascer, já sorriem e demonstram expressões associadas ao choro.

Ou seja, desde o útero o ser humano já inicia e começa a treinar uma linguagem essencial e instintiva que irá garantir a sua sobrevivência.

Por exemplo, o choro cumpre a função de um “sistema de alarme” e através disso o bebê poderá expressar suas necessidades básicas.

A nossa humanidade está diretamente ligada às nossas emoções e apesar de, muitas vezes cometermos o erro de defini-las como emoções positivas e negativas, todas elas são necessárias e valiosas na nossa vida.

As nossas emoções colaboram diretamente com a nossa capacidade de adaptação aquilo que nos rodeia garantindo a nossa sobrevivência e por isso é tão importante entendê-las com mais profundidade para que possamos usá-las de uma forma “inteligente” em nosso benefício.

Imagine o seguinte caso:

A Regina é uma mãe solteira com 2 crianças e está na cozinha pronta para iniciar a sua rotina usual do jantar às 19 horas.

Quando ela abre a gaveta para pegar o sal, se depara com uma barata em cima da vasilha do sal: dá um daqueles “baita gritos” que, com certeza, se escuta a muitos metros de distância, e rapidamente fecha a gaveta.

Aos poucos ela percebe que a temperatura do seu corpo havia subido, seu coração acelerou, houve uma certa tensão muscular e uma visível aversão e desagrado do acontecido.

Mas logo ela se convence que terá que enfrentar aquela situação de qualquer forma porque as crianças precisam comer e que talvez ela tivesse exagerado um pouco na sua reação.

Daí ela abre a gaveta novamente e percebe que a barata não era tão grande quanto havia percebido no primeiro momento, na verdade era daquelas “bem pequenininhas” mesmo.

E é quando ela sente até um pouco de vergonha pelo exagero de sua reação. Para finalizar a história, ela consegue retirar a baratinha com uma pазinha e joga ela pela janela, rindo de todo o acontecido.

O exemplo da Regina mostra como, em questão de minutos, somos capazes de experimentar diferentes emoções: medo; nojo; vergonha, satisfação e diversão.

E ao mesmo tempo, as mesmas emoções revelaram 4 questões importantes:

- O fato de que a Regina tem medo e nojo de baratas colabora com que ela fuja de baratas e busque proteção.

- Essas emoções provocaram respostas fisiológicas como o aumento da temperatura corporal, a aceleração do coração e o aumento da tensão muscular.
- E a partir das emoções, a Regina produziu um comportamento adaptativo: fechou a gaveta rapidamente ao ver o estímulo (a barata) e deu um grito como forma de proteção e “sistema de alarme”.
- E o fato dela repensar sobre o problema em questão diante da necessidade de entregar um determinado resultado (o jantar, no caso) fez com que ela revisse seus comportamentos iniciais e atuasse de uma forma mais assertiva para alcançar o resultado desejado.

Prever ou medir as emoções é algo muito complexo de se fazer dado o seu grau de dificuldade: cada pessoa experimenta de uma forma subjetiva e exclusiva.

Entretanto em relação a resposta fisiológica que cada emoção promove, os cientistas detêm muito mais informações, visto que, independente da raça, idade ou cultura, todos nós reagimos do mesmo modo.

Mas o fato mais importante é que, a partir da identificação do nosso estado emocional, podemos ajustar a nossa tomada de decisão para que possamos agir com comportamentos apropriados ao resultado que queremos alcançar nas diferentes situações e eventos de nossa vida: desde aquela conversa final sobre o divórcio; até como reagir diante de um assalto.



Agora, para aprofundar um pouco mais sobre o que são as emoções, temos que passar quase que de forma obrigatória pela obra de Paul Ekman. Quando este psicólogo da Universidade de São Francisco começou a estudar este tema, acreditava, como a maior parte da comunidade científica, que as emoções tinham uma origem cultural.

No entanto, depois de mais de 40 anos de estudos e análises de grande parte das culturas que formam nosso mundo, concluiu uma tese que Darwin já tinha enunciado em sua época: **as emoções básicas são inatas e resultado de nossa evolução.** Deste modo, e dentro de sua teoria, Ekman

estabeleceu que o ser humano se define por um conjunto de emoções básicas e universais em todos nós:

- Alegria
- Ira
- Medo
- Nojo
- Surpresa
- Tristeza

### **PARADA PARA “REFLEXÃO + EXERCÍCIO”:**

Só para testar a sua capacidade de identificar as emoções básicas: pensa rapidinho em uma situação que desencadeou cada uma das emoções acima.

Ex: Alegria: quando me tornei integrante fixa da bancada da Jovem Pan.

Ex: Tristeza: quando vi meu pai na cama da UTI pela primeira vez

Agora é a sua vez...

Mais tarde, e no final dos anos 90, Paul Ekman ampliou esta lista ao estudar mais profundamente as expressões faciais:

- Culpa
- Desprezo
- Complacência (gentileza)
- Entusiasmo
- Orgulho
- Prazer
- Temor
- Repulsa
- Satisfação
- Surpresa
- Vergonha

**PARADA PARA “REFLEXÃO E EXERCÍCIO”:**

Da mesma forma, para aí rapidinho e lembra de alguma situação que te gerou cada uma das emoções acima.

Ex: Vergonha: quando meu filho chega na casa dos outros e fala que está com fome (kkkkk).

Um estudo mais recente realizado pela Universidade de Berkeley (EUA) em 2017 com 853 homens e mulheres fez o seguinte experimento: todos observaram mais de 2.000 GIFs animados que evocavam diferentes emoções. A partir de suas reações foi criado um mapa multidimensional e interativo.

Segundo o trabalho, na verdade teríamos um total de 27 emoções.

Vamos a elas:

- Admiração
- Adoração
- Apreciação estética
- Diversão
- Ansiedade
- Temor
- Estranheza
- Tédio
- Calma
- Confusão
- Desejo
- Nojo
- Dor empática
- Encantamento
- Inveja
- Excitação

- Medo
- Horror
- Interesse
- Alegria
- Nostalgia
- Romance
- Tristeza
- Satisfação
- Desejo sexual
- Simpatia
- Triunfo

Dessa vez eu não vou te pedir para identificá-las em cada situação da sua vida, rs. Mas lá vai mais uma parada:

### **PARADA PARA “REFLEXÃO E EXERCÍCIO”:**

Refleta e responda: qual das emoções acima você sente pouco nos dias de hoje e acredita que deveria sentir mais para uma melhora na sua qualidade de vida?

E qual emoção está aparecendo em excesso na sua vida e te prejudicando a conseguir os resultados que deseja?

## **Qual a diferença entre emoções e sentimentos?**

As emoções são reações do cérebro perante um acontecimento (um estímulo de um ambiente).

Ao ser exposto à alguma emoção, o cérebro libera hormônios que alteram o estado emocional da pessoa. Isto quer dizer que podem ocorrer reações físicas, como palpitações, choro, suor e até mesmo dores inexplicáveis.

No entanto, diferente dos sentimentos, gerados a partir das emoções, essas reações são automáticas.

Ex: aquela situação da barata é exatamente o que eu sinto quando vejo uma (mistura de medo com nojo): que aumenta os batimentos cardíacos; altera minha respiração e me gera tensão muscular

As emoções são passageiras e podem gerar sentimentos ou não. Já um sentimento, criado a partir de uma emoção, é duradouro.

O sentimento é o resultado de uma experiência emocional. Neste sentido, as reações geradas pelas emoções de forma consciente serão os gatilhos para a criação de sentimentos. Geralmente, são sensações que acontecem no “fundo da mente” (= não perceptíveis) e podem ser facilmente escondidas do mundo ao redor.

Um sentimento é algo profundo e que pode ser disfarçado pelo indivíduo.

Ex: quando eu espero as pessoas terminarem de falar em uma reunião e quando chega a minha vez e me cortam no meio da minha fala: tenho um sentimento de desconforto misturado com incômodo e até um pouco de irritação.

Diferentemente das emoções, os sentimentos podem não ser passageiros e, em alguns casos, podem durar a vida toda. Casos de sentimentos negativos (como tristeza profunda) podem causar doenças, como a depressão.

Apesar de serem menos intensos que as emoções, os sentimentos duram muito mais tempo. O que pode ser bom

(como um sentimento de amor) ou ruim (como um sentimento de ódio).

Além disso, a causa do sentimento não é facilmente identificada, o que pode gerar angústia e sofrimento para quem lida com sentimentos negativos. Por ser de âmbito extremamente íntimo, o sofrimento pode passar despercebido por todos.

### **Exemplos de sentimentos**

De modo geral, os sentimentos são vistos como uma disposição mental perante algo ou alguém. Entre os exemplos de sentimento, pode-se citar:

- Amor
- Felicidade
- Ódio
- Inveja
- Compaixão
- Decepção
- Desconexão
- Aversão
- Constrangimento

Estes são apenas alguns dos sentimentos mais comuns dos seres humanos, uma vez que, dependendo do indivíduo, vários

outros podem se apresentar. Há o sentimento de curiosidade, gratidão, justiça, entre centenas de outros.

Agora voltando para as emoções...

O que podemos afirmar com certeza: não basta saber o que são as emoções/sentimentos ou suas reações fisiológicas.

Isso é a mesma coisa que ter um manual de instruções sobre uma máquina, mas não saber utilizá-la a seu favor.

É essencial transformar o conhecimento teórico em conhecimento prático.

Saber administrar as nossas emoções colabora com o nosso bem-estar, melhora a qualidade das nossas relações, a nossa produtividade, a nossa criatividade, e, em essência, a nossa qualidade de vida como um todo.

E o nome mais conhecido para essa capacidade hoje é a chamada ***“inteligência emocional”***.

Apesar desse termo ter sido citado pela primeira vez muito antes disso, foi em 1995 que aconteceu a popularização da Inteligência Emocional, com a publicação do livro Best-seller de

mesmo nome, do autor americano Daniel Goleman, psicólogo, escritor e jornalista norte-americano.

Daniel Goleman (1998) definiu inteligência emocional como:

***"...capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos."***

Para ele, a inteligência emocional é a maior responsável pelo sucesso ou a falta dele na vida das pessoas. Como exemplo, ele recorda que a maioria das situações de trabalho envolvem relacionamentos entre as pessoas e, desse modo, pessoas com relacionamentos com qualidade, como empatia, compreensão e gentileza têm mais chances de obter o sucesso.

Um exemplo também da importância da inteligência emocional para o sucesso, no quesito individual, é a de ter a capacidade de se auto motivar para direcionar suas emoções a serviço de um objetivo, senão você continua desistindo muito antes da realização e dos resultados que deseja alcançar.

E agora chegamos ao momento mais esperado desse ebook...

Unindo a minha expertise em desenvolvimento humano, com o estudo sobre inteligência emocional integrado as

especificidades da vida de nós mulheres eu trago agora para você os **4 passos** que irão te direcionar a uma vida de mais sucesso porque você irá parar de ser refém das suas emoções e vai começar a utilizá-las para ir em busca da mulher que você deseja se tornar e dos demais resultados que quer alcançar.

Conheça os 4 passos:

**1-Profunde seu autoconhecimento**

**2-Instale o hábito de “olhar para dentro”**

**3-Pratique o “semáforo da inteligência emocional”**

**4-Invista na sua saúde emocional**

## **Passo 1**

### **Aprofunde o seu autoconhecimento**

Imagine a seguinte situação:

Você trabalha em uma cidade, mas mora em outra, e, todos os dias, você tem que passar pela cidade X, que fica entre as duas, como caminho obrigatório para o seu trabalho. E você já até pode imaginar que, por ser um caminho rotineiro e quase que automático, você praticamente não repara na cidade X e nunca parou para realmente conhecê-la.

Talvez algum dia teve um pneu furado, e foi obrigada a parar, mas logo deu um jeito de consertar e sair dali rapidinho, afinal de contas você está sempre com pressa e na “correria da vida”.

Tem muita mulher que representa a cidade X, um “meio do caminho” da sua própria vida, dentro da sua eterna correria de ir de um lado para outro, atendendo a tudo e a todos e que nunca parou, de verdade, para se conhecer. Que está tão no “piloto automático” que não tem tempo ou disposição para parar, nem que seja de vez em quando, para se conhecer de verdade. Para perceber, por exemplo, as suas características que a tornam única e diferenciada. E perceber o que lhe prejudica, o que atrapalha o seu fluxo de vida em busca do alcance dos seus resultados.

Dito isso, não podemos falar sobre melhorar a forma como você administra as suas emoções sem aprofundar antes sobre o que você conhece sobre si mesma e os principais aspectos que te levam a alterar o seu estado emocional, prejudicando ou contribuindo para os seus resultados.

Por isso eu começo falando sobre o que há de mais importante na sua vida = seus **VALORES**.

Isso mesmo: seus valores correspondem ao que é **IMPORTANTE PARA VOCÊ NA VIDA**. E quando você tem esse conhecimento, isso te ajuda a compreender o que impulsiona suas ações e o que te motiva – o que você aprecia, o que serve de inspiração e o que gostaria de ter mais na sua vida.

Por exemplo, se **saúde** é um valor importante para mim, e eu estou vivendo uma vida com hábitos saudáveis de alimentação, atividade física, sono com qualidade e momentos de respiração/meditação, eu, com certeza, respondo com emoções/sentimentos que representam “viver minha vida” alinhada ao meu valor saúde como realização, alegria, me sinto energizada, forte e renovada.

Ao construir uma vida e um estilo de vida apoiado em nossos valores, nós criamos uma vida repleta de emoções que nos ajudam a ficar animadas, a sentir confiança e motivação.

Mas se **realização** é um valor que também está entre os meus principais, e nesse momento, estou perdida na minha carreira, não sei que caminho tomar e estou trabalhando só para pagar as contas, eu também vou responder com emoções/sentimentos como tristeza, confusão, ansiedade, insegurança e desinteresse.

Então, da mesma forma, uma vida e um estilo de vida em desacordo com nossos valores contribuem para o surgimento de emoções/sentimentos que nos deixam desmotivadas, frustradas e com sensação de vazio.

Valores podem se modificar ao longo do tempo e, a partir do momento em que nos aprofundamos no autoconhecimento – eles estarão sempre se movimentando. Por isso é muito importante a nossa busca constante na “atualização” do nosso autoconhecimento.

Talvez, quando mais jovem, o valor diversão já esteve como alta prioridade na sua vida. E nos dias de hoje, ele ainda é importante, mas já fica atrás de valores como independência e propósito.

Seus valores também podem ser situacionais, quer dizer, o que é valioso para você no trabalho, pode não ser o mesmo em casa.

Entender sobre os seus valores te ajuda a entender sobre suas emoções/sentimentos porque quando você vive uma vida

alinhada com eles, você está mais predisposta a sentir emoções produtivas e motivadoras.

E quando você não está vivendo uma vida alinhada aos seus valores ou alguém ataca diretamente algum deles, isso contribui para o aparecimento de emoções/sentimentos um tanto improdutivas (os) ou muito desafiadores de lidar.

Ex: quando você se sente ofendida em uma conversa por acreditar que não está sendo respeitada ou quando você se sente triste ou com tédio por estar realizando um trabalho que não tem nada a ver com você ou com a pessoa que quer se tornar.

Preste atenção: Quero deixar bem claro que não é interessante classificarmos as emoções como positivas ou negativas. Apenas que, em determinados momentos é mais interessante termos certas emoções do que outras.

Daniel Goleman enfatiza esse cuidado:

***“Quando eu digo controlar emoções, me refiro às emoções realmente estressantes e incapacitantes. Sentir as emoções é o que torna a nossa vida rica”.***

## **PARADA PARA “REFLEXÃO E EXERCÍCIO”:**

1-Você vai ter acesso agora a uma lista de valores abaixo para que consiga ter uma ideia ou exemplos de valores na prática. Selecione 10 valores ESSENCIAIS para VOCÊ e depois reduza essa lista para 5 VALORES e os coloque em ORDEM DE PRIORIDADE hoje.

|                   |                |                  |
|-------------------|----------------|------------------|
| dignidade;        | racionalidade; | disciplina;      |
| respeito;         | paciência;     | reconhecimento;  |
| igualdade;        | força;         | otimismo;        |
| liberdade;        | flexibilidade; | desafio;         |
| amor;             | praticidade;   | aventura;        |
| conexão;          | diversão;      | admiração;       |
| independência;    | alegria;       | conhecimento;    |
| tolerância;       | contribuir;    | desenvolvimento; |
| compaixão;        | plenitude;     | criatividade;    |
| autoconhecimento; | amizade;       | saúde;           |
| confiança;        | gentileza;     | lazer;           |
| serenidade;       | empatia;       | conforto;        |
| sabedoria;        | inovação;      | simplicidade;    |

|                   |                   |                    |
|-------------------|-------------------|--------------------|
| família;          | comprometimento;  | fazer a diferença; |
| prazer;           | dinheiro;         | status;            |
| realização;       | sinceridade;      | prestígio;         |
| responsabilidade; | honestidade;      | diversão;          |
| liberdade;        | inteligência;     | sexo;              |
| educação;         | beleza;           | vaidade;           |
| segurança;        | espontaneidade;   | cautela;           |
| lealdade;         | bom humor;        | competência;       |
| autodisciplina;   | propósito;        | perseverança;      |
| determinação;     | popularidade;     | harmonia interior; |
| persistência;     | fazer o que fala; |                    |
| paixão;           | fazer acontecer;  |                    |
| auto aceitação;   |                   |                    |

2-Agora reflita se você está vivendo uma vida alinhada aos seus principais valores. As emoções/sentimentos que mais está tendo contato na sua vida hoje podem ser ótimos indicadores dessa resposta também (além da lista acima que você acabou de fazer)

3-Outra forma de entender valores também importantes para você: reflita sobre situações que te “tiram do sério” e quais seriam os possíveis valores “atacados” que influenciam a sua reação.

3-Para deixar mais emocionante ainda: especifique pessoas que te tiram do sério e faça o mesmo exercício

4-Agora pense sobre situações que te levam a ter emoções mais motivadoras, que te deixam mais animadas, alegres e até mesmo realizadas. Quais seriam os possíveis valores alimentados nessas situações?

#ficadica: essas situações têm tudo a ver com você e a sua essência.

E uma outra dica importante aqui é: a partir dos seus valores defina seus objetivos e metas de vida.

Como você quer estar daqui 1 ano, 2, 5, 10 ou 20 anos?

Como você quer estar profissionalmente? Pessoalmente?

Como você quer que seja o seu dia-a-dia? Fazendo mais o que? Menos o que?

Quais emoções e sentimentos você deseja que estejam mais presentes na sua vida?

E, a partir da clareza desses pontos, preste atenção ao seu dia-a-dia, perceba emoções ou sentimentos que possam estar te

atrapalhando a alcançar tais resultados ou ainda, emoções ou sentimentos que demonstrem que sim, você está no caminho certo.

## Passo 2

### Instale o hábito de “olhar para dentro”

Verifica se você se reconhece, em algum momento, na descrição da rotina abaixo:

*“...acorda cedo e logo já está pensando nas 150 coisas que precisa fazer no dia de hoje. Pega o celular para ver as últimas mensagens, dá uma passada rápida no Instagram, mas não tem muito tempo porque “tem muita coisa pra fazer hoje”.*

*Começa até com boa intenção de ser altamente produtiva, mas lembra de algo que a aborreceu no dia anterior e logo se distrai com algo mais prazeroso para esquecer daquela lembrança ruim que teve. Quando para para comer o seu companheiro celular tá sempre ali, “firme”, para te distrair de alguma possibilidade de um momento para apreciar o alimento. Ao longo do dia, muitos pedidos, muitas responsabilidades, em diferentes áreas, e quando percebe, já acabou o dia.*

*Está bastante cansada, afinal de contas, mais um dia intenso de muita ocupação (e não necessariamente de muita produtividade). Só quer finalizar o resto das obrigações para poder descansar e começar tudo de novo no dia seguinte...”*

Talvez você tenha percebido na história acima que não houve um só momento em que houve **um olhar para dentro**. Na rotina diária da grande maioria das mulheres o foco está

constantemente no **externo**: nas obrigações, no que precisa ser feito para outro, para atender alguma necessidade alheia, ou para se distrair, ou como eu poderia dizer, se “anestésiar” ao longo do seu dia (com redes sociais, comida, bebida, a vida de outras pessoas...).

A partir dessa realidade de muitas mulheres: como podemos falar em aprender a lidar melhor com as emoções se praticamente o dia inteiro delas é direcionado e com o foco no externo?

Como podemos aprender a lidar melhor com as emoções se não há o hábito, **desde o início do dia**, de olhar para dentro e verificar:

-Como estou hoje? Energizada? Entusiasmada? Não tão bem? Um pouco pra baixo? Angustiada?

Se não há o hábito, **ao longo do dia**, de refazer várias vezes esse olhar para dentro e se perceber:

-Que emoção/sentimento é essa(e) que estou sentindo agora? Por que estou me sentindo assim? O que está acontecendo nessa situação que está me fazendo sentir dessa forma?

Esse verdadeiro condicionamento do foco no externo (desde a hora que acordamos até a hora de dormir) somado ao hábito de estarmos continuamente disponíveis “a todos o tempo todo” e não nos colocarmos como prioridade na nossa vida, faz com

seja realmente um grande desafio lidarmos com as nossas emoções.

Fato: Nós raramente temos o costume de nos percebermos desde a hora que acordamos e ao longo do dia = fazer esse olhar para dentro.

E esse é o segundo passo para você começar a lidar melhor com as suas emoções. E por isso eu te desafio a implantar esse hábito na sua vida a partir de agora.

Diariamente, a primeira coisa que você deve fazer, depois de abrir os olhos é “**olhar para dentro**” e verificar como você está naquele dia.

Inclusive esse hábito é uma ótima forma de você perceber o que atrapalha ou dificulta o seu sono, ou para perceber o que está acontecendo na sua vida que pode estar refletindo na sua disposição para mais um dia.

No início, possivelmente você vai lembrar de fazer esse olhar para dentro quando estiver fazendo o café da manhã ou escovando os dentes. Está tudo certo. Faça o olhar para dentro e essa verificação sobre você assim que se lembrar.

Você também pode criar formas de se lembrar como um lembrete no celular, ou um som diferente para o seu alarme despertador.

O importante é a mensagem que esse novo hábito irá passar para você mesma: que aquele dia é seu e que você começa dando atenção a pessoa mais importante da sua vida: você.

A partir daí você já vai ter uma ideia de como está o seu estado emocional e se irá precisar de certos cuidados naquele dia porque “o estopim está curto” ou porque está “meio pra baixo ou desmotivada”.

E o contrário também: se está tão bem e energizada que pode aproveitar ainda mais aquele dia no quesito produtividade.

Só que o que eu ainda não revelei é que esse hábito deve se estender ao longo do dia para que você possa se perceber internamente e identificar suas emoções/sentimentos em diferentes momentos e situações.

Uma forma de facilitar esse processo é rever aquelas perguntas sobre os momentos/ pessoas que te fazem sentir determinadas emoções (quando falamos sobre seus valores) e que podem te atrapalhar ou contribuir para o seu dia ou o resultado que quer alcançar.

E vai ser a partir desse novo hábito que você poderá praticar o terceiro passo para parar de ser refém das suas emoções.

**Obs:** Para virar um hábito, isso demora um pouco viu!! Não vai desistir antes da hora. Pratique a paciência e tenha consistência

na implantação desse novo hábito porque ele é muito mais poderoso que você imagina.

***Dica da Karina Duarte:***

***“O que você procura não está lá fora, mas dentro de você.  
Trabalhe nessa conexão...de novo...de novo...de novo***

## **Passo 3**

### **Pratique o “semáforo da inteligência emocional”**

Agora que você já aprofundou um pouco mais o seu autoconhecimento e entendeu (e vai começar a praticar) o hábito de “olhar para dentro” ao longo do dia, está na hora de te apresentar a ferramenta que vamos utilizar para a administração de suas emoções/sentimentos.

A forma que lidamos com o nosso interior influencia diretamente como vivemos, como nos relacionamos, como criamos nossos filhos, como amamos e trabalhamos.

Mas antes de eu apresentá-la para você eu quero fazer algumas observações importantes:

1-Administrar suas emoções não quer dizer reprimir ou rejeitar as emoções consideradas “ruins. Até porque quando fazemos isso elas se tornam ainda mais poderosas. É igual aquele pedaço de bolo que está na geladeira e você tenta ignorar. Quanto mais você ignora, mais vontade dá.

No mundo real vamos ter momentos em que:

- Estaremos estressadas
- Sentiremos a decepção de algo não ter dado certo
- Teremos nosso coração partido
- Sentiremos tristeza pela morte de um ente querido

As emoções difíceis, incômodas ou os sentimentos desagradáveis fazem parte do nosso “jogo chamado vida”. Não querer ter nem a possibilidade de senti-las é uma meta “de quem já morreu” - e acredito que você ainda está bem “vivilha da Silva”.

Sentir emoções faz parte da nossa vida e da nossa capacidade de lidar com o mundo do jeito que ele é, e não como gostaríamos que ele fosse.

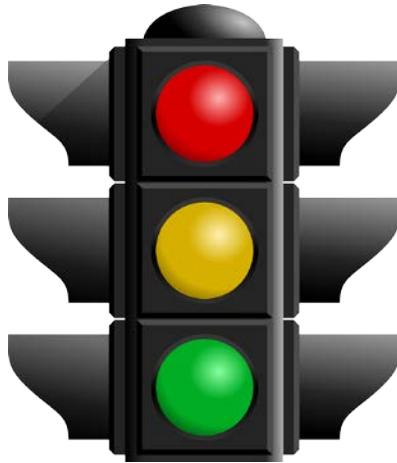
Não tem como você ir atrás de novos objetivos, ter uma família e seguir um propósito de vida sem desconforto ou estresse = a vida como ela é.

#ficaadica: aceite suas emoções

2-Só que a observação acima não quer dizer que você vai viver agora com base na “síndrome da Gabriela”: eu nasci assim, e vou ser sempre assim...

É muito importante que, reconhecendo e entendendo a sua emoção ou sentimento, em determinada situação, você tenha a capacidade de lidar com ela(e), de uma forma que influencie positivamente o resultado que deseja alcançar.

E por isso eu te apresento agora o **semáforo da inteligência emocional**.



- A **luz vermelha** do semáforo emocional significa:

**PARE- ACALME-SE - PENSE ANTES DE AGIR.**

O **PARE** significa que nesse momento você pode ativar a sua racionalidade para agir sem impulso.

O **ACALME-SE** significa que você pode mudar seu estado para melhor.

E o **PENSE ANTES DE AGIR** significa que você consegue decidir o que fazer após uma emoção surgir fora do seu controle.

- A **luz amarela** do semáforo emocional significa:

**POSSIBILIDADES - CONSEQUÊNCIAS- ESCOLHA DA MELHOR**

**POSSIBILIDADES** significa que você deve pensar nas possibilidades de ações para aquele momento.

**CONSEQUÊNCIAS** está relacionado a refletir sobre as consequências de cada uma das possibilidades que você pensou.

**ESCOLHA DA MELHOR** significa escolher a melhor possibilidade e consequência da ação possível naquela determinada situação.

- A **luz verde** do semáforo emocional significa:

### **AJA + VEJA O QUE ACONTECE**

Agora vamos levar essa ferramenta para um caso prático:

Vamos imaginar que você está em uma reunião familiar, e agora que já tem o hábito de olhar para dentro, começa a perceber que está ficando irritada.

Esse é o momento de você usar o semáforo da inteligência emocional.

E ele começa com a luz vermelha:

**PARE:** = “segura a onda” de toda essa irritação porque não dá pra agir dominada pela irritação

**ACALME-SE** = você pode melhorar esse estado para agir com mais assertividade

PENSE ANTES DE AGIR =agora sim pode começar a pensar em uma forma melhor de agir

Seguindo com a luz amarela:

POSSIBILIDADES – CONSEQUÊNCIAS - ESCOLHA DA MELHOR: verifique agora as possibilidades de ação e suas consequências. Você facilmente consegue perceber a que mais gostaria de fazer (mas que teria a pior consequência)- por exemplo, “falar umas verdades que estavam engasgadas” - e também analisa algumas outras até que percebe que, naquele momento, o melhor é buscar ouvir, sem julgar sob influência da sua emoção, pra verificar se entendeu certo mesmo ou se houve uma interpretação errada da sua parte.

E com a luz verde: AGIR - VER O QUE ACONTECE: você acaba percebendo que exagerou um pouco na maneira que encarou aquela situação, mas que ainda vale uma conversa individual posteriormente para esclarecer alguns aspectos que não concordou sobre o que ouviu e o que foi dito.

O semáforo emocional pode ser usado em qualquer situação desafiadora na sua vida:

-Conversa com o filho quando descobre que ele mentiu

-No trabalho, quando você é acusada de cometer um erro que não fez

- No relacionamento, quando descobre que o outro te omitiu uma informação importante
- Quando você está lidando com aquele cliente que, claramente, quer tirar vantagem de uma situação
- Ao se deparar com familiares “sem noção” que tendem a te fazer perder a cabeça

A princípio dá a impressão que você não vai ter tempo hábil para passar por todas as cores do semáforo durante as situações. Mas com a prática você vai perceber que isso não só é possível, como algo que pode realmente fazer grande diferença na sua vida e nos seus resultados.

**Obs:** se você tem crianças ou familiares mais novos (e até outros adultos também) eu sugiro que converse com eles sobre o semáforo emocional para que possam praticar no dia-a-dia familiar e treinar essa capacidade de administração das emoções que é tão importante para qualquer indivíduo.

## **Passo 4**

### **Invista na sua saúde emocional**

Agora que você já sabe a importância de:

-Aprofundar o seu autoconhecimento (entender seus valores e ter clareza dos seus objetivos e metas)

-Instalar o hábito de olhar para dentro ao longo do dia (para facilitar a percepção de emoções e sentimentos, e ainda o reforço de que você está dando a devida atenção a protagonista do seu dia: você)

-Praticar o semáforo emocional para aumentar cada vez mais a sua capacidade de administrar suas emoções/sentimentos e agir de forma mais assertiva em diferentes situações

... é hora de tratarmos da sua “saúde emocional”.

Isso mesmo, quanto mais você se tornar saudável emocionalmente, mais você vai estar preparada para lidar com

todos os desafios e obstáculos que enfrenta no seu dia-a-dia e ao longo da sua vida.

Seria como se você estivesse aumentando a sua imunidade para ficar protegida contra ataques súbitos de “descontrole” ou de atitudes pouco produtivas ou sensatas nas diferentes situações.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define **saúde emocional** como:

***“um estado de bem-estar onde o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a sociedade”.***

Ser saudável emocionalmente se refere às características psicológicas e de comportamento positivas. Não se refere somente a ausência de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, ataques de pânico ou de fúria, mas também a procrastinação, a falta de assertividade, a comunicação ineficaz, ou seja, refere-se a uma maior capacidade de atingir objetivos e viver uma vida plena.

Precisamos entender que sentimentos de ansiedade, medo, raiva e tristeza são totalmente normais em nossas vidas, mas quando afetam de forma importante o desempenho na vida pessoal e/ou profissional, ou mesmo a saúde física, isso é um sinal que precisamos trabalhar um pouco mais a melhora da nossa saúde emocional.

A saúde emocional envolve:

- A habilidade de administrar as emoções perturbadoras, (raiva, angústia, tristeza, desânimo, entre outras)
- Desenvolver o equilíbrio entre os recursos internos que nós temos com as exigências do ambiente
- Desenvolver resiliência (capacidade de se recuperar das adversidades da vida)
- Melhorar a comunicação para torná-la mais eficaz e objetiva.

E por um outro aspecto a saúde emocional também envolve:

- Cultivar emoções positivas de maneira intencional,

- Saber resolver problemas
- Saber utilizar nossos pontos fortes
- Desenvolver hábitos para respiração correta
- Praticar exercícios de interiorização (meditação, por exemplo)
- Reconhecer em si e no outro as emoções,
- Ter gratidão...

Enfim, saúde emocional é importante para o desenvolvimento da vida e ela está sempre como “pano de fundo” do cotidiano. A boa notícia é que tudo que mencionei acima é possível de ser desenvolvido: podemos aprender a cuidar da nossa saúde emocional e permitir que ela faça parte do nosso dia a dia através da prática de “olhar para dentro” e da realização de ações intencionais.

Segue abaixo algumas ações que você pode começar a realizar para fortalecer cada vez mais a sua saúde emocional:

## **1-Cuidado com os pensamentos negativos repetitivos**

Você já se pegou, durante o dia, lembrando daquela situação desafiadora de 2 dias atrás (ou de 2 anos atrás) da qual você ficou muito irritada e decepcionada? E você continuou pensando sobre aquilo, saindo de um argumento para outro e quando percebeu estava há muito tempo só naquele ciclo negativo vicioso sem parar? O que significa também que estava, por muito tempo, cultivando emoções/sentimentos desagradáveis e improdutivos.

Pois é esses são os pensamentos negativos repetitivos - diretamente ligados a emoções muito fortes que fazem com que voltemos a pensar neles, de novo, de novo e de novo. E quanto mais atenção damos a eles, quanto mais nos identificamos com aqueles pensamentos (e às vezes são referentes a situações de anos atrás), mais eles se fortalecem e se repetem, e mais frágeis e sensíveis nos tornamos emocionalmente.

Agora que você já vai começar a implantar o hábito de “olhar para dentro”, esse é um bom momento de, além de buscar perceber o seu estado emocional ao longo do dia, busque perceber esses ciclos repetitivos de pensamentos negativos na sua mente e sempre que eles ocorrerem pratique falar mentalmente: “cancelado; cancelado; cancelado”.

Você também pode buscar substituí-lo por algum outro pensamento positivo sobre a mesma situação (buscando treinar o seu “otimismo realista”) ou ainda pode literalmente “parar”, fazer algumas respirações profundas, voltar para o momento presente e sair dessa loucura viciante de pensamentos negativos repetitivos que influenciam diretamente a sua saúde emocional.

## **2-Não se compare com as outras pessoas**

A única comparação justa e real que você pode fazer é com você mesma - entenda isso de uma vez por todas. Você está melhor ou pior em determinadas áreas da sua vida do que há 5/3/2 anos atrás? E se não estiver, nada de pegar o chicote e começar a se criticar ou se punir. É fundamental desenvolver um conceito positivo a respeito de si mesma. Não se sinta a pior profissional, uma mãe inadequada, uma pessoa mais feia “que as outras”, ou menos interessante (isso não é nada produtivo e ainda detona a sua autoestima e autoconfiança).

Todas enfrentamos limitações, mas apesar delas, também temos diversas qualidades.

Aliás, uma boa forma de cuidar da saúde emocional e não se abater por comparações irreais é ficar atenta à forma como você

utiliza as redes sociais. Siga pessoas reais, que não projetem “ideais inatingíveis” de perfeição física, sucesso e “felicidade”.

E se liga porque para cada foto linda postada durante a semana, existem vários dias de problemas e desafios que não foram publicados.

E sobre seus “pontos fracos”: não precisa ficar pensando neles de forma obsessiva. Aproveite esse seu nível de consciência para solucionar o que pode ser melhorado ou ajustado e invista no seu desenvolvimento pessoal ou profissional.

Foque por exemplo nos seus pontos fortes: naquilo que te torna única e especial.

Ex: no caso de beleza física - acredito que você conheça mulheres que não são o exemplo do “padrão de beleza” imposto pelas mídias e imprensa, mas que esbanjam charme e energia por onde passam.

Exemplo da minha vida: eu praticamente não tenho sobrelanceira por causa de uma doença autoimune e isso nunca me impediu de ir atrás de formas de lidar com esse problema e de também focar em outros pontos fortes meus que podem se “sobrepôr” aos meus pontos fracos.

“E assim caminha a humanidade, risos”.

**3-Aqui a gente já vai precisar da ajuda de Deus: Aceite as pessoas como elas são**

Você já sabe que as pessoas têm suas características individuais e únicas. Consideramos algumas delas muito boas, agradáveis, prestativas, enquanto outras nos causam insatisfação, desconforto e até mesmo aversão.

O que podemos fazer a respeito? Na verdade, pelo princípio do livre arbítrio e da personalidade inerente a cada pessoa, não temos sequer o direito de determinar como alguém deve se comportar (no caso de filho, nós orientamos, sabendo que o futuro “a Deus pertence”, risos).

Por isso, há pessoas de quem nos tornamos próximas e estabelecemos amizades, enquanto a outras dedicamos apenas nosso respeito e cordialidade (as vezes com muito esforço envolvido).

E lembre-se: se nem nós conseguimos, muitas vezes, fazer o que gostaríamos ou entendemos como ideal, imagine em relação às outras pessoas.

#aceita que dói menos

#### **4. Entre no jogo chamado “vida”**

Muitas das nossas frustrações não são causadas pelas pessoas ou por determinadas situações, mas por nossas expectativas em relação a tudo isso.

Criamos um ideal de como o outro deve se comportar, de como os relacionamentos deveriam ser, de como o ambiente de trabalho poderia funcionar, e essa lista se estende continuamente.

Mas no jogo chamado vida, quase nada funciona de acordo com as expectativas baseadas no ideal que criamos = essa é a realidade.

Sabendo disso te proponho começar a aprender a apreciar as situações e pessoas. Mesmo que elas não sejam perfeitas, que não sejam positivas ou satisfatórias, ainda assim há boas características que devem ser destacadas, aprendizados a serem absorvidos e inclusive oportunidades a serem aproveitadas.

Esse é o jogo chamado vida (e não dá para pedir pra sair ou “apelar” que não é do jeito que você gostaria- regra do jogo).

## **5-Cuide do seu corpo**

Quando você melhora a sua saúde física com a prática de exercícios, automaticamente é possível notar um bem-estar mental e emocional maior. É que o exercício não apenas fortalece o coração e os pulmões, mas também libera **endorfinas**, substâncias químicas poderosas que nos dão energia e elevam nosso estado de ânimo.

Descansar de forma apropriada, manter uma boa alimentação, fazer exercícios, receber luz solar natural e evitar o consumo de álcool, tabaco e drogas é o básico para iniciar o caminho rumo a um melhor cuidado com o seu corpo.

Para melhorar a saúde mental você deve cuidar da sua saúde física.

## **6-Realize mais atividades que liberam endorfina**

A endorfina, é também conhecida como “**hormônio da felicidade**” porque contribui diretamente para a manutenção do bom humor nas pessoas. Por isso, seus efeitos são ótimos para detonar o estresse e amenizar sintomas ligados à ansiedade e à depressão.

Assim é bastante aconselhável que você realize atividades que possam liberar endorfina de forma natural e que te ajude a se sentir bem.

Algumas sugestões de atividades:

- Pratique realizar as coisas simples da vida: “andar abraçado”; ver o pôr do sol; conversar com uma amiga que não fala há muito tempo

- Realize atividades criativas

- Tenha mais momentos em contato com a natureza

- Controle adequadamente seu nível de estresse fazendo paradas ao longo do dia para descansar um pouco, relaxar ou realizar respirações profundas

- Tenha momentos de lazer “agendados” na semana

- Seja útil e prestativo para outras pessoas

- Aprecie uma comida saudável e deliciosa

- Converse com aquele seu amigo (a) superengraçado (a) ou assista séries/ programas que te façam “chorar de rir” (eu recomendo o “Modern Family” da Netflix).

## **7-Cuide de si mesma**

Para manter e reforçar a sua saúde emocional (e até mesmo mental) é importante prestar atenção às suas próprias necessidades e sentimentos.

Talvez algumas necessidades importantes para você não estão sendo atendidas em determinadas áreas de sua vida e possivelmente alguns sentimentos desagradáveis podem te ajudar a detectar quais são elas.

Segue a lista de algumas necessidades importantes:

Necessidade de autonomia/autenticidade

Necessidade de amor/cuidado

Necessidade de criatividade

Necessidade de empatia/compreensão

Necessidade de significado/contribuição

Necessidade de descanso/diversão/lazer

Necessidade de sustento/saúde

Necessidade de comunidade/pertencimento

Necessidade de segurança

E agora eu vou apresentar alguns sentimentos desagradáveis e sentimentos agradáveis que podem facilitar a sua compreensão sobre o atendimento de suas necessidades agora ou não:

Sentimentos desagradáveis:

Aversão; desconfortável; com raiva; com dor; triste; desconectada; estressada; cansada; confusa; ansiosa; vulnerável; constrangida; incomodada; temerosa

Sentimentos agradáveis:

Em paz; esperançosa; grata; descansada; interessada; afeto;  
feliz

Últimos avisos em relação a cuidar de si mesma:

-Não permita que o estresse e as emoções negativas se acumulem.

-Trate de manter um equilíbrio entre suas responsabilidades diárias e as coisas de que você gosta.

## **8. Busque ajuda**

Se você perceber que as suas questões emocionais estão te afetando de uma forma realmente prejudicial e que você não consegue lidar, procure ajuda de um profissional que possa te ajudar a realizar as mudanças necessárias para a sua plena saúde emocional.

## **FINAL DO E-BOOK E COMEÇO DA SUA JORNADA**

É impossível não se emocionar.

Somos essencialmente seres emocionais

E que bom isso!

Tenho lembrança de momentos incríveis da minha vida que estão devidamente guardados porque grandes emoções fizeram parte desses momentos:

-Quando eu tive os meus 2 filhos e escutei o choro deles pela primeira vez;

-Minutos antes de entrar no altar do meu casamento;

-Quando consegui realizar o meu sonho de fazer intercâmbio para os EUA aos 17 anos de idade;

-Quando consegui pagar as minhas contas com a minha própria renda pela primeira vez;

-Quando pisei pela primeira vez em um palco para dar uma palestra de um evento internacional que tinha até tradução simultânea;

-Quando fui convidada para integrar a bancada fixa da Jovem Pan;

E também tive momentos muito desafiadores com emoções desagradáveis que surgiram como forma de lidar com as devidas situações (mas acho melhor eu não escrever aqui- vamos ficar mais com os exemplos de alegria e entusiasmo, risos);

Os eventos que acontecem ao longo de um dia inevitavelmente provocam reações em todas nós. Algumas delas proporcionam uma sensação agradável, enquanto outros causam mal-estar e até mesmo sintomas físicos, como dores de cabeça, náuseas e aceleração dos batimentos cardíacos, tensão muscular...

Ficamos satisfeitas quando recebemos algum tipo de reconhecimento no trabalho, por exemplo. Por outro lado, quando nos sentimos injustiçadas, nosso sentimento pode ser de grande revolta ou frustração (imagina na TPM- meu caso).

Nos sentimos tranquilas quando chegamos em casa em segurança, mas podemos ficar estressadas se chegamos e vemos a pia cheia de louça suja enquanto todos estão se divertindo na sala.

Existem pessoas que lidam com uma determinada situação com grande naturalidade. Para outras, o mesmo fato pode gerar um grande impacto positivo ou negativo.

Nesse ebook eu apresentei 4 passos para que você possa parar de ser refém das suas emoções ou ainda transformá-las em verdadeiras aliadas para uma vida de mais plenitude e alegria.

Como “revisar é viver”: então vamos fazer isso:

**1-Aprofunde seu autoconhecimento**

**2-Instale o hábito de “olhar para dentro”**

**3-Pratique o “semáforo da inteligência emocional”**

**4-Invista na sua saúde emocional**

E como eu disse no início do e-book: só com a prática contínua, com muita paciência, autocompaixão e consistência você poderá transformar todo esse conhecimento em aprendizado, e, melhor ainda, no aumento significativo de resultados positivos na sua vida.

E para finalizar quero deixar uma mensagem sobre o valor de você cuidar de você, da sua saúde emocional e da sua relação com suas emoções e sentimentos:

Se ainda tem alguma dúvida eu esclareço aqui e agora:

Você é um ser único e insubstituível e que tem um imenso valor para o mundo e para a vida daqueles que te cercam, e principalmente para você mesma.

Sempre cuide e ame a si mesma e seja prioridade na sua vida.

Se desenvolva, aprenda a lidar com as suas emoções e sentimentos, se desafie a cada dia, aprenda com seus erros e continue firme na sua jornada de escrever a sua história de sucesso.

O mundo precisa da sua luz brilhando cada vez mais forte.

Beijo da Karina Duarte.