

Devemos Controlar nossas Emoções

Sejamos conscientes dos nossos atos

Devemos ter paciência e procurar ser uma pessoa controlada. Os problemas sempre surgirão, não temos controle sobre eles e em todo momento, estamos deparando com situações bastante complicadas.

Mas, as situações que nos acontecem, são neutras e não nos afetam diretamente, elas simplesmente existem, o que podemos fazer é supera-las. A resposta que vamos dar perante as situações é que vai determinar quem verdadeiramente somos.

Praticar a autoconsciência e se esforçar para atingir um degrau maior na jornada evolutiva, onde nos encontramos agora. Dê um passo a mais para atingir uma grande melhora e controlar as suas emoções.

Não são os problemas que devem nos controlar, somos nós que devemos controlá-los. Devemos receber os dissabores da vida com naturalidade e simplicidade, não colocar demasiada energia no que recebemos. Manter a serenidade, desenvolver a calma e a tranquilidade, é fundamental nesta hora. Se não somos ainda capazes do autocontrole, procure exercitá-lo, respire fundo, pense um pouco, não responda de imediato a situações difíceis.

Pois, ao responder por impulso, podemos vir a se arrepender das respostas dadas e depois, fica muito difícil voltar atrás e pedir desculpas. Além de afetar a nossa credibilidade perante as pessoas, que podem pensar que somos descontrolado e instável, uma pessoa que se irrita com facilidade, responde impensadamente e depois se arrepende.

Isto é muito ruim para a nossa reputação. Faz-se necessário construir uma personalidade sólida, quando afirmar alguma coisa, que seja com convicção e pensamento correto, ciente de que o que está fazendo. Outra coisa é não decidir ou responder quando estiver aborrecido, alegres ou emotivos.

É preciso ter controle sobre nossas emoções, somos dotados da capacidade de raciocinar, de pensar, de sentir e de tirar as conclusões. Quando só usamos o sentir - a emoção - o nosso julgamento fica fragmentado, impedindo um julgamento justo sobre a situação.

A emotividade tende para um lado, e às vezes não é o lado certo. Ao julgar temos que ser frio e calculista, mesmo sendo muito duro esse pensamento. Mas, se quiser fazer a coisa certa é o melhor caminho a seguir, usar a razão quando for julgar algo.