



Hábito Evolutivo

SEIS PASSOS PARA TER CONTROLE EMOCIONAL

*Auto-respeito, autoconhecimento,
autocontrole conduzem a vida ao poder supremo.*

Com Bônus no Final

Sobre Os Meus Trabalhos

Vamos nos conhecer melhor?

Nosso objetivo é ajudar as pessoas a utilizarem ao máximo seus potenciais físico, mental e espiritual, através de dicas e postagens que irão alavancar as suas vidas. Você tem o direito de ter a vida dos seus sonhos! Então, você quer ter a vida que sempre mereceu?

Iremos lhe ajudar a entender como funciona nosso sistema de tomada de decisões e de que forma podemos usá-lo para alcançar nossos objetivos.

Não é mágica, não é mito, nem lenda. Podemos moldar nosso destino através daquilo que pensamos! Nossos textos o farão refletir sobre o desenvolvimento potencial da nossa mente, superando adversidades e alcançando seus objetivos.

Devemos ter a noção de que temos o direito de ser ricos, felizes, amados, de termos saúde e muito SUCESSO. Não importa sua idade, posição social ou profissional, todos são capazes de fazer, ter e ser exatamente o que quiserem.

Então vamos bater um papo... Segue abaixo meus principais contatos, espero por você.

- [Loja Hábito Evolutivo](#)

- [Blog Hábito Evolutivo](#)

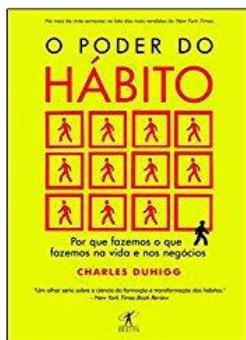
- [Site Hábito Evolutivo](#)

- [Página no Facebook](#)

- [Perfil no Instagram](#)

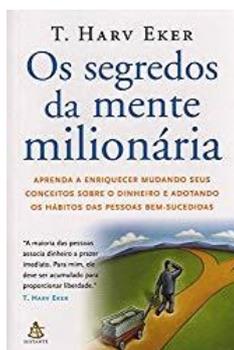
[Veja o nosso site!](#)

Livros Que Mudaram A Minha Vida



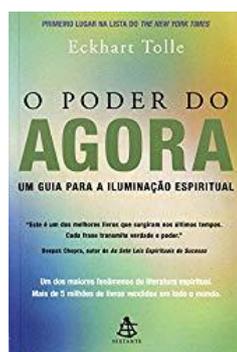
Segundo o autor, a chave para se exercitar regularmente, perder peso, educar os filhos, tornar-se mais produtivo, criar empresas revolucionárias e alcançar o sucesso é entender como os hábitos funcionam. Ele procura mostrar que, ao dominar esta ciência, todos podem transformar suas empresas e suas vidas.

Saiba mais



Se as suas finanças andam na corda bamba, talvez esteja na hora de você refletir sobre o que T. Harv Eker chama de "o seu modelo de dinheiro" – um conjunto de crenças que cada um de nós alimenta desde a infância e que molda o nosso destino financeiro, quase sempre nos levando para uma situação difícil.

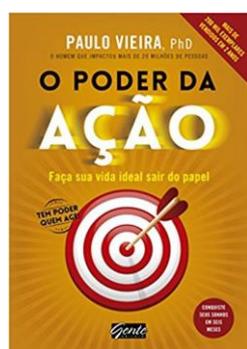
Saiba mais



Combinando conceitos do cristianismo, do budismo, do hinduísmo, do taoísmo e de outras tradições espirituais, Tolle elaborou um guia de grande eficiência para a descoberta do nosso potencial interior.

Este livro é um manual prático que nos ensina a tomar consciência dos pensamentos e emoções que nos impedem de vivenciar plenamente a alegria e a paz que estão dentro de nós mesmos.

Saiba mais



Já aconteceu a você de se olhar no espelho e não gostar daqueles quilos a mais? De observar seu momento profissional somente com frustração? Se você acha que essas são situações normais, pense de novo! Só porque isso acontece com várias pessoas não quer dizer que a vida deva ser assim. Só porque algo se torna comum, não significa que seja normal! Neste livro, Paulo Vieira lhe convida a quebrar o ciclo vicioso e iniciar um caminho de realização.

[Veja o nosso site!](#)

Sumário

Benefícios do controle emocional.....	6
Mais algumas coisas que você precisa saber sobre o auto controle.....	7
PASSO UM	8
Identifique o que Você Realmente Sente.....	8
PASSO DOIS	8
Reconheça e Aprecie Suas Emoções Sabendo que o Apóiam	8
PASSO TRÊS	9
Seja Curioso Sobre a Mensagem que a Emoção Está lhe Oferecendo.....	9
PASSO QUATRO.....	10
Seja Confiante	10
PASSO CINCO	10
Tenha Certeza de que Poder Controlar não Apenas Hoje, Mas Também no Futuro.....	11
PASSO SEIS.....	11
Fique Animado, e Entre em Ação	11
Técnica para mudar comportamentos ruins em bons comportamentos	13
Como usar o Swish	13
2. Encontre o gatilho para o humor indesejado.....	13
6. Pratique de 5 a 7 vezes	14
Habilidades com o Swish	15

Sempre temos aqueles dias em que acordamos com os sentimentos conturbados, podemos estar com raiva, profundamente tristes, ansiosos ou até sem vontade de fazer nada.

Não sabemos o motivo de estarmos assim, mas sabemos que isso não é nada produtivo.

Logo temos a certeza de que não será um bom dia e logo isso se confirma, tudo parece dar errado.

Quando isso acontecia comigo, eu percebia que o meu dia era cinza, não tinha vontade de conversar com ninguém, ficava com raiva e sentia inveja das pessoas que estavam de bom humor. A única coisa que eu queria era que o dia acabasse logo e esses dias demoravam muito para acabar.

O problema era que esses meus dias cinza aconteciam quase todos os dias. Meus sentimentos tomavam conta de mim, meus pensamentos estavam fora de ordem.

Eu não tinha mais o controle de nada a minha vida estava conturbada.

O que antes não me incomodava, agora já me tirava do sério.

Um dia, após muito chorar por não conseguir mudar esta situação, eu me deparei com estes seis simples passos.

Quando eu li eles, senti que era um sinal para colocar em prática, mas também tive um sentimento de que seria impossível mudar o que eu estava sentindo. Também pensei, “isso só funciona com os outros, comigo não vai dar certo”.

Percebi que isso era uma auto sabotagem e então me desafiei e realizei os 6 passos.

Esses 6 simples passos mudaram completamente a minha vida, por esse motivo eu quero lhe ajudar a mudar a sua vida também.

Assim como a minha vida mudou, quero te ajudar a mudar a sua também.

Então, não perca a oportunidade de transformar agora mesmo a sua vida! Deixe a sua auto sabotagem de lado e vá para cima da vida que você quer!

O que é ter controle emocional?

Controle Emocional é a habilidade de lidar com os próprios sentimentos, adaptando-os conforme a situação e expressando-os de maneira saudável para si e para o grupo no qual está inserido. O equilíbrio entre razão e emoção é o caminho mais adequado.

Benefícios do controle emocional

Os benefícios de manter o autocontrole são inúmeras, porque a maioria dos sofrimentos das pessoas está relacionada à falta de controle, situações de mau-humor, ausência de paz, ansiedade e irritabilidade.

Junto com o estresse surgem as doenças e as palavras negativas que desencadeiam negatividade no ambiente, por isso muitas pessoas estão doentes, encarceradas, separadas e desempregadas: devido à falta de controle.

Entre os benefícios do autocontrole, está a capacidade das pessoas dominarem as emoções e conseguirem evitar comportamentos impulsivos. Quem tem autocontrole usa a razão ao invés da emoção. O resultado é a tomada de decisão mais certa e responsável.

As pessoas aprendem a lidar melhor com o estresse e as pressões, notabilizam-se pela marca da temperança e por serem mais equilibradas emocionalmente.

Quando um indivíduo exercita o autocontrole ele consegue ter domínio sobre suas respostas, impulsos e emoções extremas, atingindo seus objetivos sem a interferência de emoções negativas.

Desse modo, a temperança o auxilia a moderar sentimentos sabotadores e controlar assertivamente seus impulsos para que analise bem suas escolhas, busque o equilíbrio e não tome decisões de maneira impensada.

Com o auto controle, podemos reconhecer rapidamente nossas emoções e sentimentos. A nossa capacidade de resiliência diante de determinadas situações aumenta exponencialmente.

Os relacionamentos que antes eram conturbados, agora são de puro amor e prazerosos.

O estresse e a ansiedade se tornam praticamente nulos.

Quando temos autocontrole, conseguimos resolver conflitos de forma tranquila e harmoniosa.

Nossa tomada de decisão não será mais pelo impulso.

O autocontrole aumenta a sua autoconfiança, sem deixar que sentimentos e pensamentos destrutivos tomem conta de você.

O seu bem-estar aumenta em diversos aspectos.

Mais algumas coisas que você precisa saber sobre o auto controle

- Pode ser desenvolvido: você pode sim desenvolver controle emocional, e utilizá-lo a seu favor;
- É um exercício diário: mesmo àquelas pessoas que possuem controle emocional, em algum tipo de situação pode perder o controle, é importante estar atento o tempo todo;
- É um compromisso com você mesmo: ninguém é responsável pelo seu controle emocional, a não ser você mesmo. Então atente-se as suas reações e comprometa-se com você mesmo para domá-las.
- Tem relação direta com seu sucesso: para alcançar aquilo que você deseja o controle emocional é um perfeito aliado, ele que lhe auxiliará quando as coisas não saírem como o esperado, bem como retomar o controle da situação e focar em seus objetivos e metas;
- Propicia saúde física e mental: com o controle emocional os níveis de estresse e ansiedade tendem a diminuir. Assim como, você terá maior compreensão de como questões emocionais afetam seu corpo, trabalhando isso de forma positiva;

Seis passos transformadores

Quando você sentir uma emoção dolorosa, há seis passos que bem depressa, você irá romper os seus padrões limitadores, você irá encontrar o benefício dessa emoção, e se preparar, a fim de que no futuro possa extrair a lição da emoção, e eliminar a dor com maior rapidez.

PASSO UM

Identifique o que Você Realmente Sente.

As pessoas se sentem às vezes tão sobrecarregadas que nem mesmo sabem o que estão sentindo. Sabem apenas que são “atacadas” por todos os sentimentos e emoções negativos.

Em vez de se sentir sobrecarregado, recue por um momento, e pergunte a si mesmo: **“O que estou realmente sentindo neste momento?”**

Se pensar, a princípio, “Eu me sinto zangado”, faça-se outra pergunta: “Estou realmente me sentindo zangado? Ou é outra coisa? Talvez o que eu sinta de fato seja mágoa. Ou sinto como se tivesse perdido alguma coisa.” Compreenda que um sentimento de mágoa ou de perda não é tão intenso quanto o sentimento de raiva. Só por tirar um momento para identificar o que de fato sente, e começar a questionar suas emoções, você pode conseguir baixar a intensidade emocional que experimenta, e assim lidar com a situação muito mais depressa, e com maior facilidade.

Se, por exemplo, você diz “Eu me sinto rejeitado neste momento”, pode perguntar a si mesmo “Estou me sentindo rejeitado, ou apenas experimento um sentimento de separação da pessoa que amo? Estou me sentindo rejeitado, ou desapontado? Estou me sentindo rejeitado, ou um pouco apreensivo?”

Ao identificar o que de fato sente, você pode baixar a intensidade ainda mais, o que torna muito mais fácil aprender com a emoção.

PASSO DOIS

Reconheça e Aprecie Suas Emoções Sabendo que o Apoiam

A ideia de que qualquer coisa que sente pode ser “errada” é uma ótima maneira de destruir a comunicação honesta consigo mesmo, e também com as outras pessoas.

Seja grato por existir uma parte do cérebro que lhe envia um sinal de apoio, um chamado à ação para efetuar uma mudança, em sua percepção de algum aspecto da vida, ou em suas ações.

Se você está disposto a confiar em suas emoções, sabendo que pode não compreendê-las no momento, mas que cada uma e todas que experimenta existem para apoiá-lo a promover uma mudança positiva, vai acabar com a guerra que antes travava consigo mesmo. Em vez disso, vai sentir que se encaminha para soluções simples.

Tornar uma emoção “errada” raramente fará com que seja menos intensa. Qualquer coisa a que você resiste, tende a persistir.

Cultive o sentimento de apreciação por todas as emoções, e como uma criança que precisa de atenção, vai descobrir suas emoções se “acalmando”, quase que no mesmo instante.

PASSO TRÊS

Seja Curioso Sobre a Mensagem que a Emoção Está lhe Oferecendo

Se você se coloca num estado mental em que sente uma curiosidade genuína para aprender algo, isto constitui uma interrupção de padrão imediato para qualquer emoção, e lhe permite descobrir muita coisa a seu respeito.

Ficar curioso o ajuda a dominar a emoção, resolver o desafio e evitar que o mesmo problema ocorra no futuro.

Ao começar a sentir a emoção, fique curioso sobre o que tem realmente a lhe oferecer. O que precisa fazer neste momento para melhorar a situação? Se, por exemplo, se sente solitário, fique curioso, e pergunte:

“É possível que eu esteja apenas interpretando a situação de forma equivocada, para significar que estou sozinho, quando na realidade tenho todos os tipos de amigos? Se deixar que eles saibam que quero visitá-los, não adorariam me visitar também? Minha solidão está transmitindo a mensagem de que preciso entrar em ação, me projetar mais, me ligar mais às pessoas?”

Aqui estão quatro perguntas que você pode se fazer para se tornar curioso sobre suas emoções:

O que eu quero realmente sentir?

Em que eu teria de acreditar para me sentir da maneira como venho me sentindo?

O que estou disposto a fazer para criar uma solução, e dominar a situação agora?

O que posso aprender com isso?

Ao ficar curioso sobre suas emoções, você aprenderá distinções importantes sobre elas, não apenas hoje, mas também no futuro.

PASSO QUATRO

Seja Confiante

Seja confiante de que poderá controlar a emoção imediatamente.

O meio mais rápido, mais simples, e mais poderoso que conheço para controlar qualquer emoção é lembrar uma ocasião em que sentiu uma emoção similar, e compreender que você já teve sucesso ao controlar essa emoção antes. Como a controlou no passado, com certeza pode também controlá-la hoje. A verdade é que, se já teve esse Sinal de Ação antes e foi capaz de agir, você já possui uma estratégia sobre a maneira de mudar seus estados emocionais.

Portanto, pare agora e pense na ocasião em que sentiu as mesmas emoções, e como as tratou de um modo positivo. Use isso como um exemplo, ou como uma lista do que pode fazer agora para mudar a maneira como se sente. O que você fez no passado? Mudou o que focalizava, as perguntas que se fazia, suas percepções? Ou efetuou alguma ação diferente? Decida fazer a mesma coisa agora, com a confiança de que dará resultado, como ocorreu antes.

Se você se sente deprimido, por exemplo, e já foi capaz de inverter essa situação antes, pergunte-se: “O que fiz naquela ocasião?” Efetuou alguma ação nova, como sair para fazer uma corrida, ou deu alguns telefonemas? Depois que definir o que fez no passado, faça as mesmas coisas agora, e descobrirá que os resultados serão similares.

PASSO CINCO

Tenha Certeza de que Poder Controlar não Apenas Hoje, Mas Também no Futuro

Você quer ter certeza de que poderá controlar essa emoção com facilidade no futuro, contando com um grande plano para isso.

Um meio de consegui-lo é simplesmente lembrar como controlou no passado, e ensaiar como manipular as situações em que esse Sinal de Ação surgirá no futuro.

Veja, escute e se sinta controlando a situação com facilidade. As repetições, com intensidade emocional, criarão dentro de você um caminho neural de certeza, que lhe permitirá lidar com esses desafios.

Além disso, anote num pedaço de papel três ou quatro outros meios de mudar sua percepção quando ocorrer um Sinal de Ação, ou meios para mudar agora como comunica seus sentimentos e necessidades, ou meios para mudar as ações que adota nessa situação específica.

PASSO SEIS

Fique Animado, e Entre em Ação.

Agora que você já terminou os cinco primeiros passos — identificou o que realmente sentia, apreciou a emoção em vez de combatê-la, ficou curioso sobre o que de fato significava e a lição que lhe oferecia, definiu como mudar a situação pelo exemplo de estratégias bem-sucedidas no passado para controlar a emoção, e ensaiou como lidar em situações futuras e adquiriu um senso de certeza — o passo final é óbvio: Fique animado, e entre em ação!

Fique animado por saber que pode dominar com facilidade a emoção, e efetue uma ação imediata para provar que a controlou. Não fique empacado nas emoções limitadoras que experimenta. Expresse-se pelo uso do que ensaiou interiormente para criar uma mudança em suas percepções, ou ações. Lembre-se de que as novas definições que acabou de fazer mudarão a maneira como se sente não apenas hoje, mas também como vai lidar com essa emoção no futuro.

Com esses seis passos simples, você pode dominar praticamente qualquer emoção que surgir em sua vida. Se descobrir que vem lidando com a mesma emoção muitas e muitas vezes, este método de seis passos o ajudará a identificar o padrão e mudá-lo num curto período.

Portanto, pratique o uso deste sistema. Como acontece com qualquer outra coisa nova, a princípio pode parecer um pouco difícil. Mas quanto mais você o fizer, mais fácil se tornará o uso, e logo se descobrirá capaz de navegar pelo que antes julgava como turbulências emocionais.

[Veja o nosso site!](#)

Em vez disso, verá um campo livre, com treinadores pessoais a guiá-lo em cada passo do caminho, indicando para onde precisa ir, a fim de alcançar seus objetivos.

Lembre-se de que a melhor ocasião para controlar uma emoção é o momento em que começa a senti-la. É muito mais difícil interromper um padrão emocional depois que se torna plenamente desenvolvido. Minha filosofia é “Mate o monstro enquanto ainda é pequeno”. Use esse sistema depressa, assim que o Sinal de Ação se manifestar, e se descobrirá capaz de controlar num instante virtualmente qualquer emoção.

Bônus

Técnica para mudar comportamentos ruins em bons comportamentos

A técnica “Swish” nos permite dissolver rapidamente os sentimentos ligados a pensamentos indesejados e a lidar com reações inúteis.

No Swish nós substituímos o pensamento ou a reação indesejada por uma mais útil e mais adequada, porque o Swish redireciona o pensamento. É uma instrução para o cérebro: Não, isso não - ISTO!!

Use-o para si mesmo – e para os outros

Essa é uma técnica valiosa para controlar os seus próprios pensamentos, estados e comportamentos. Cada vez que você usar o Swish, você estará se treinando para instantaneamente redirecionar o seu pensamento de assuntos prejudiciais para aqueles com mais recursos.

Ao usar o Swish em sua própria vida, você desenvolve sua capacidade de manter estados plenos de recursos, controlar as suas reações a situações estressantes e se ocupar com os comportamentos que você quer.

Como usar o Swish

1. Selecione uma imagem de substituição

Primeiro selecione o seu sentimento de substituição.

Pergunte-se: Em vez disso (sentimento que você quer mudar), como eu quero estar.

Tendo selecionado o sentimento de substituição, veja e ouça uma versão separada e associada de você mesmo experimentando esse sentimento. É muito importante que essa imagem seja dissociada (você se vê na cena). Aperfeiçoe os detalhes e a qualidade dessa imagem até que ela fique bem convincente.

2. Encontre o gatilho para o humor indesejado

Você reage a quê?

Como você sabe quando tem a resposta ou a reação indesejada?

Pergunte a si mesmo: O que ocorre um pouco antes de começar esse estado negativo ou indesejado?

Desta vez, você quer uma imagem associada (você não se vê, pois você está vendo a cena com os seus olhos) do que está acontecendo imediatamente antes de você se envolver na atividade indesejada.

3. Coloque a substituição no canto da imagem indesejada

Imagine uma versão da sua imagem de substituição do tamanho de um pequeno selo no canto inferior da imagem indesejada.

4. Swish as duas imagens

Agora você quer que as duas imagens mudem simultaneamente e com uma velocidade crescente.

Faça a imagem "negativa" ficar cada vez menor e atire-a para longe. Ao mesmo tempo, torne a imagem de substituição "positiva" cada vez maior e mais perto até que ela substitua completamente a imagem negativa. Imagine um "swish" (um assobio, em tradução literal) ao fazer isso - daí o nome. Isso é um Swish de som.

(Faça isso de forma relativamente lenta, levando, digamos, de 5 a 10 segundos para fazer isso. Então continue, fazendo um pouco mais rápido a cada vez, até que você esteja fazendo o swish quase instantaneamente - em menos de um segundo!)

5. Limpe a sua mente

Após cada rodada Swish, limpe completamente a sua mente!

Pense em alguma outra coisa ou visualize a sua cor favorita. Respire tranquilamente enquanto você faz isso, visto que algumas pessoas tendem a segurar a respiração enquanto se concentram em fazer o Swish.

Para o sucesso do Swish, é crucial limpar a mente ou então, voltar a sua atenção para o exterior antes de fazer a próxima rodada.

6. Pratique de 5 a 7 vezes

Repita cerca de sete vezes os passos 3 a 5 até você ter dificuldade em manter a imagem indesejada.

‘Eu não visualizo’

Essa é uma crença comum. Você também pode fazer um Swish Auditivo ou um Swish Sinestésico.

Então, se você acredita que tem dificuldade em visualizar, você pode aceitar essa crença e usar um swish sinestésico ou auditivo.

Como alternativa, e muitas vezes de forma mais eficaz, você pode agir "como se" estivesse visualizando - ou seja, você finge que está visualizando e simplesmente segue as etapas listadas acima. Curiosamente, muitas vezes isso irá funcionar de forma eficaz!

Habilidades com o Swish

Como todas as técnicas de PNL, o Swish é melhor aprendido "ao vivo" em um workshop onde você é capaz de interagir com o facilitador e com outros participantes - e onde você aprende os passos práticos antes que você comece realmente a fazer o Swish. De qualquer modo, você ainda pode obter bons resultados se seguir cuidadosamente as dicas acima.

Aliás, os seis passos acima representam o "padrão" Swish tradicionalmente utilizado em PNL. Ele funciona muito bem para muitas pessoas, especialmente se for usado juntamente com outras habilidades de PNL, como a utilização dos padrões de linguagem, ancoragem e um conhecimento afiado das respostas não-verbais.