

A posição dos sentimentos na vida humana

Gerenciamento de emoções

A emoção é o que molda o decorrer da vida da pessoa e dos acontecimentos do grande mundo. O funcionamento da rotina diária é afetado pelo humor, quando a pessoa é inundada com emoções positivas e agradáveis, então elas secretam endorfinas no corpo e a pessoa funciona com eficiência e energia, porém, quando uma emoção negativa surge na pessoa a qualidade de funcionamento será prejudicada.

Além disso, as emoções positivas são um fator crucial na tomada de decisão, isto porque um bom sentimento produz confiança no presente e confiança no futuro e a partir dessa percepção a pessoa ativa seu mecanismo de tomada de decisão.

As emoções que dirigem cada pessoa e pessoa, são as que dirigem todo o universo. A história está saturada de sangue e batalha, guerra e luta seguindo sentimentos turbulentos de inveja, luxúria, respeito e muito mais.

As emoções podem controlar a pessoa - o pequeno mundo e ao mesmo tempo o grande mundo, somente no caso que a pessoa seja suficientemente inteligente para lidar com suas emoções. Sobre os Tsadikim está escrito que " Os corações dos Tsadikim, estão em seu domínio". Eles não estão no domínio de seus corações e caprichos, mas também não ignoram e nem reprimem sua existência, eles gerenciam e administram seus sentimentos e seus corações. O cérebro é o volante e o coração se assemelha ao motor, não é possível para uma pessoa na jornada de sua vida sem conciliar entre o volante e o motor. Ela é consumida pelo volante que navega pela potência do motor que liga e impulsiona.

A realidade causa a emoção ou a emoção causa a realidade?

Como vimos, as emoções moldam a vida humana e muitas vezes ditam a história de gerações. Portanto, quais são as fontes do

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what`s app)

sentimento? Quais são os fatores que influenciam na moldura dos sentimentos?

Superficialmente, os eventos da vida e da realidade que produzem o sistema de emoções. Isso é frequentemente expresso em nossas orações, pedimos a Deus que modifique os sistemas, mudar movimentos, 'mover' uma série de 'soldados' no tabuleiro do jogo da vida para que nos sintamos melhor, talvez substituir o chefe no trabalho ou o vizinho oposto, aumentar o salário ou enriquecer, desejos infinitos destinados a mudar a realidade. Caso isso aconteça, seremos felizes e emoções agradáveis irão inundar a nós e ao universo, boas para nós - boas para o mundo.

E é assim mesmo? É a realidade que afeta nosso astral e o bem-estar de nossa alma? É a realidade que determina as emoções para o bem e para o mal?

Surpreendentemente, a resposta é não. O sofrimento não é o resultado da realidade da vida, por mais difícil que seja. Por meio da reação, enfrentamento deficiente ou má interpretação são o que causa a maior parte do luto e produz emoções negativas.

Nesse contexto, apresentaremos o princípio 90/10:

10% da vida é composta do que acontece conosco,

90% da vida é feita de nossa maneira de reagir.

Normalmente não temos controle sobre 10% do que acontece conosco, não podemos evitar que um “semáforo vermelho” na faixa de trânsito ou que a chuva caia muito forte ou devagar! Mas será que 90% temos controle, como?

De acordo com nossas reações que as escolhemos e suas consequências, determinamos os 90%. Não temos a capacidade de controlar o motorista que nos "corta" no trânsito barulhento, mas podemos escolher a reação: Perder a compostura? Você bate no volante com força? Sua pressão arterial dispara? Tudo isso é

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what`s app)

nossa escolha. O princípio 90/10 funciona para nós, para devolver as rédeas às nossas mãos.

Fonte de sofrimento emocional:

Devemos lembrar de que a realidade é sempre objetiva. Não é 'boa' ou 'má', tudo depende da interpretação da pessoa que a vê. O número 100.000 é um número total aleatório, mas se estiver na sua conta bancária é significativo, tanto se estiver no positivo ou no negativo. É a interpretação subjetiva pessoal que pinta a realidade com emoções positivas ou negativas. A interpretação negativa produzirá um sistema de emoção negativa que acumula carga explosiva.

O sistema de raciocínio evoca emoções, o pensamento eficaz que reconhece a posição sentimental de cada um, resultará em emoções soltas e abundantes, em comparação com o pensamento limitante e redutor que levará a um sistema emocional rígido e estreito que irá explodir. Uma pessoa em estado de sofrimento, sua visão está perdida, estreita e o horizonte está bloqueado por esta visão. Um sentimento de impotência e um beco sem saída cria um 'vácuo' emocional em sua alma, as emoções vivas e turbulentas explodirão como uma granada, pulverizando e semeando destruição para a pessoa e seu ambiente.

É importante lembrar que uma explosão de emoção resulta do pensamento limitante ou da interpretação pessoal restritiva que cria uma sensação de asfixia interior. Quando a pessoa sente que só há uma maneira de lidar com a dificuldade, as emoções inundam e se enfurecem até que uma cadela fervendo de raiva salte. Tentar acalmar uma explosão de emoção dizendo algo como "você não tem motivo para ficar com raiva" é ineficaz e reconfortante. Pode haver razões aparentemente "justificadas", a pessoa pode não ser culpada - mas responsável, não há justificativa para uma resposta inadequada ou comportamento flagrante.

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what`s app)

Acúmulo de emoções:

As emoções são como camadas que se acumulam umas sobre as outras, removendo uma camada, é descoberta a camada abaixo dela para que possamos ir cada vez mais fundo. Existem emoções primárias que dão origem a emoções secundárias. Por exemplo, muitas vezes, o medo - é uma emoção primária seguida pela raiva - uma emoção secundária. No processo de purificar as emoções de maneira adequada, será necessário trabalhar primeiro a emoção primária para que a pessoa também possa superar as emoções que a acompanham - as secundárias.

As emoções negativas residem nos porões da mente e se acumulam gradualmente até o ponto de colapso, D'us nos livre, o que pode se manifestar em depressão, esgotamento, explosões, etc. A reação extrema não é o resultado de um evento único, mas um acúmulo lento e gradual de emoções que ferem emocionalmente.

Uma pessoa com inteligência emocional está ciente de suas emoções e as administra com eficácia, sem acumular uma carga negativa perigosa.

Equilíbrio emocional

O Criador plantou em nós uma grande variedade de emoções (atualmente contando com mais de 400 emoções) algumas positivas e outras negativas. Uma personalidade desenvolvida experimenta uma ampla gama de emoções, tanto positivas quanto negativas, o ponto de equilíbrio depende da dose. É natural e normal sentir uma sensação desagradável de vez em quando, mas se a rotina se basear em emoções positivas na maioria das vezes, então um equilíbrio emocional será alcançado.

Outra dimensão que indica equilíbrio emocional é a capacidade da pessoa de se acalmar de estados de angústia e sentimentos de angústia. É interessante notar que esse índice também é

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what`s app)

examinado em bebês - eles são capazes de relaxar por conta própria.

É importante notar que às vezes é necessário e saudável vivenciar emoções negativas, elas fazem parte do processo de relaxamento, por exemplo - um sentimento de tristeza ou luto após a perda. Nesses casos, ignorar a emoção dura indica repressão ou negação da perda e prejudica o processo de processamento do luto.

Em suma, no poder das emoções de moldar nossas vidas e para que "a pessoa não ataque seu criador", recomenda-se a adoção de ferramentas de gerenciamento de emoções. Percebemos que as emoções não são fruto da realidade, mas o resultado de nossa reação à realidade, da interpretação que damos a ela, portanto, as ferramentas de gerenciamento emocional também lidam com o sistema de pensamento e interpretação.

Emoção - Conselheiro Sênior, mas não nosso chefe.

A história depende muito das emoções. Os líderes sentiam ou queriam sentir ciúme, luxúria, respeito, poder, confiança e com base nisso levaram uma nação inteira para a batalha, com todas as consequências que isso acarreta.

Voltando um pouco à um dos princípios citados acima

Um belo provérbio diz que 10% do que nos acontece nos afeta e 90% do que nos afeta é como reagimos a esses 10%.

Isto significa que mesmo que em muitos casos não possamos enviá-los sobre a realidade, podemos mudar as reações à realidade. E assim, embora oremos ao Criador do mundo para mudar a realidade quando é difícil para nós, mas às vezes devemos procurar mudar as reações à realidade, para ter o poder de lidar com a situação e orar por ajuda na obra da virtude. Também oraremos pela realidade, mas não negligenciaremos a

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what`s app)

oração por nossa capacidade de responder adequadamente à realidade.

Por exemplo, se alguém orar para que o "vizinho zangado" se mude de apartamento, e de fato suas orações foram atendidas e ele mudou de apartamento, nos dávamos bem com os vizinhos, mas não com o grau de raiva, pois as dificuldades nem sempre são o problema, mas a incapacidade de lidar com as dificuldades é a verdadeira dificuldade.

Shelomo Hamelech escreve (Mishlei 12:25): " a preocupação que está no coração das pessoas deve ser conversada (desabafar) e uma coisa boa lhe fará alegrias". Ao desabafar a preocupação faz com que a pessoa não se ocupe muito com ela, e por tanto, a preocupação fica com as dimensões reais, caso qu

e não acontece quando a pessoa se preocupa 24/7 com ela. Mais ainda que na prática 70% das preocupações ficam somente na imaginação. Se listarmos 10 preocupações que nos incomodam, depois de meio ano parece que 7 delas não são mais válidas, ou seja, ao desabafar a preocupação, a mesma fica na proporção correta.

O crescimento do homem começa quando ele percebe que muitas das emoções que não estão vivas são apenas emoções e não fatos fixos. As pessoas dizem "eu digo o que sinto", como diríamos que a emoção está sempre certa. Ou uma pessoa diz a alguém em sua casa "você é uma pessoa negativa e indiferente" quando a razão pela qual ela diz essas coisas difíceis é porque esta pessoa se sente assim.

Vamos parar de acreditar em emoções como se fossem a única realidade existente. As emoções são uma grande força a ser considerada, mas, por outro lado, não devemos transformar as emoções em nosso mestre de vida.

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what`s app)

A pessoa comete muitos erros em nome das emoções e se consola sabendo que faz o que faz porque se sente assim, sem pensar que emoção é só emoção. Este não é um sistema que vale a pena deixar dirigir nossas vidas, mas apenas ser um parceiro em nossas vidas, mas não conduzi-las.

É verdade que existem problemas e existem dificuldades, mas não é um tesouro que não possa ser resolvido com a situação, apenas significa que a situação é difícil e desagradável, mas não impossível. É apenas um sentimento, e nem todo sentimento é real. O homem começa a crescer e a mudar em sua vida quando descobre que sua realidade, é mais do que suas emoções.

Como mencionado, o problema deve ser desabafado e depois disso poderemos ter uma vida bem melhor. Então ficará claro para nós que não apenas que podemos lidar com o problema, mas também pode existir a continuação do versículo - "e uma coisa boa se alegrará."

As emoções devem ser tratadas, mas não deixar que nos conduzam. Devemos tentar compartilhar as emoções em nossa criação de valor, mas se não houver emoção, isso não significa que o fazer não se baseia em valores.

Uma pessoa se dirigiu ao *Chidushei Harim* e disse que não sentia o amor de D'us e, portanto, pensou que seria possível afrouxar no cumprimento das misvot, pois está esperando que o cumprimento da mesma venha de todo o coração com o amor de D'us.

O *Chidushei Harim* lhe respondeu que a Torá ordena que devemos servir a D'us com toda a alma, mesmo deicando nossa alma para isso, por outro lado, a pessoa deve servir a D'us de todo seu coração.

O homem deve continuar a ser valorizado, mesmo que o coração não se identifique, pois o coração não é sinal de que a pessoa está fazendo algo errado. O coração não é o sinal de valor, mas da

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what`s app)

posição do homem, e não pode decidir o que é certo fazer na vida. Isso é o que a mente decidirá.

O coração pode decidir qual é a posição de uma pessoa - quando uma pessoa sabe em sua mente que é importante estudar Torá, mas no coração ela entende que não é capaz de mais de meia hora por dia, então ela começará a partir de meia hora por dia. Ele não consulta com o coração qual é a coisa certa a fazer, mas consulta com ele como fazer a coisa certa com o máximo de coração possível.

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what`s app)