



e-book cultivo

**emo
cio
nal**

*reflexões e dicas de como
potencializar sua saúde emocional*

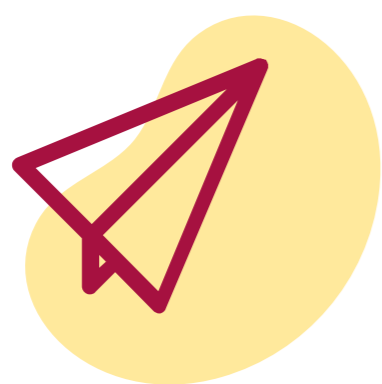


Arquitetura RH
& Instituto Estar

S₁ E₁ N₁ S₁ E₁

“Parar de sentir seria como parar de pensar. Ou de respirar. Impossível. Nossas emoções constituem grande parte daquilo que nos torna humanos. Mesmo assim, passamos a vida tentando fingir o contrário. Nossos sentimentos podem se revelar problemáticos, inconvenientes, confusos e até viciantes. Com frequência, fazemos de tudo para negá-las ou escondê-las - às vezes até de nós mesmos [emoções].”
Livro *Permissão para Sentir*, de Marc Brackett.

Por que esse assunto agora?



Somos razão e emoção; contudo, na grande maioria das vezes, não somos educados e atentos para essas duas dimensões dentro de nós mesmos;

Esse breve e-book tem como propósito estimular seu olhar e pensamento para seu lado emocional, contribuindo para uma existência mais autêntica e conectada.

Como você está se sentindo?

Pare, reflita e responda para si mesmo. Quais são as emoções que estão presentes com você no aqui e agora? Perceba seu corpo e tente identificar com a maior precisão possível quais são essas emoções.

Para ajudar, vamos começar ampliando nosso vocabulário emocional.

Nas próximas 4 páginas reconheça diferentes emoções que todos sentimos ao longo dos dias, às vezes misturadas.

Note que estão organizadas em blocos relativos ao agrado/desagrado e à energia/falta de energia.

Aproveite para se reconhecer nelas.

Vamos lá?



Enojado

Taciturno

Desapontado

Para baixo

Apático

Pessimista

Lerdo

Sem ânimo

Triste

Entediado

Alienado

Miserável

Solitário

Desanimado

Cansado

Melancólico

Deprimido

Mal-humorado

Exausto

Fadigado

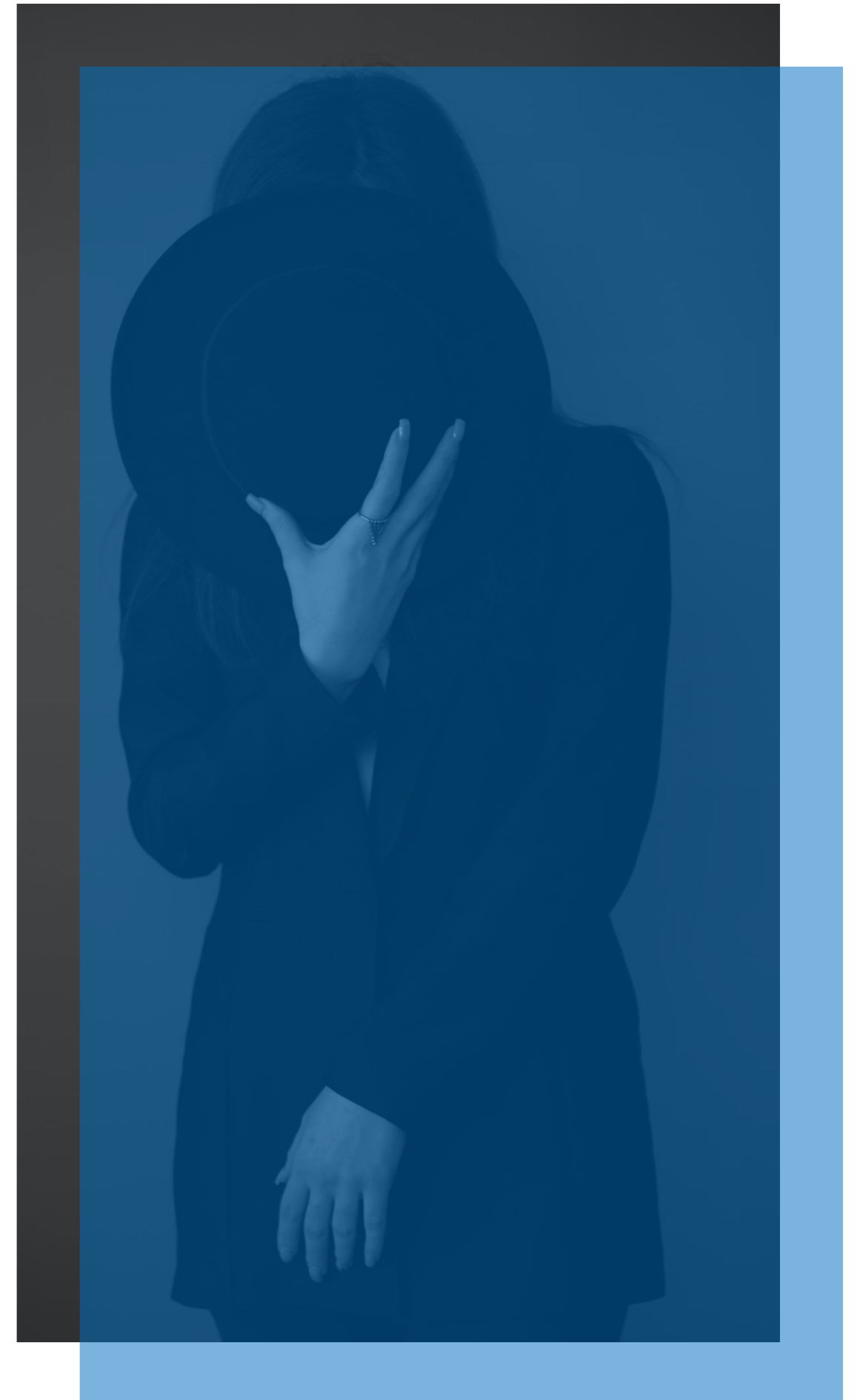
Desesperado

Desolado

Extenuado

Esgotado

Desesperançoso



-energia
-agrado

Enfurecido	Agitado
Em pânico	Inquieto
Estressado	Ansioso
Nervoso	Aprensivo
Em choque	Preocupado
Exasperado	Irritado
Enraivecido	Incomodado
Frustrado	Repugnado
Tenso	Aflito
Atordoado	Receoso
Irado	Intranquilo
Assustado	Invocado
Zangado	



+energia
-agrado

À vontade

Pacato

Contente

Amoroso

Realizado

Calmo

Seguro

Satisfeito

Grato

Emotivo

Descontraído

Relaxado

Sossegado

Abençoado

Equilibrado

Gentil

Pensativo

Pacífico

Confortável

Sonolento

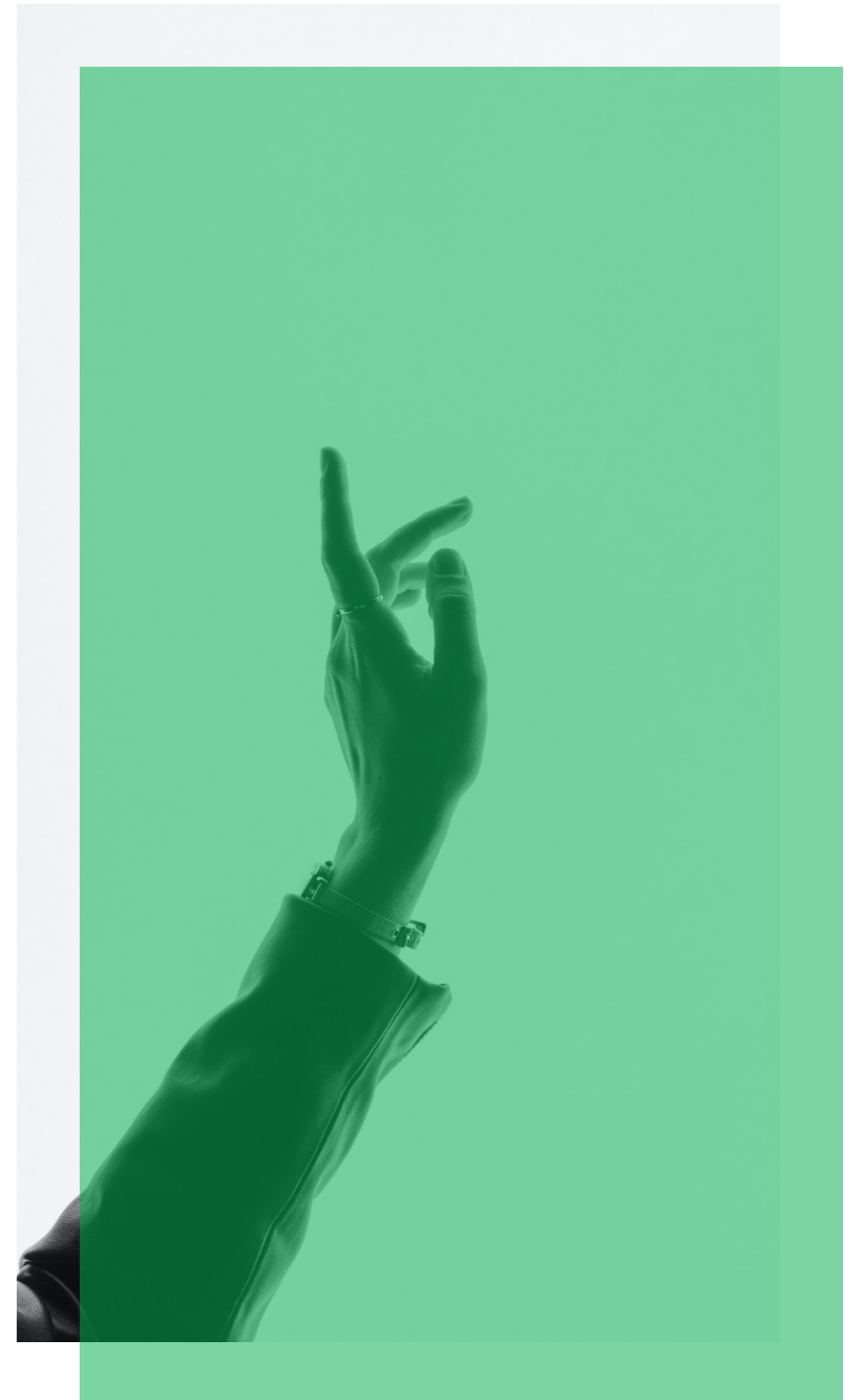
Complacente

Tranquilo

Acolhido

Sereno

Despreocupado



-energia
+agrado

Surpreso

Positivo

Festivo

Exultante

Extasiado

Radiante

Bem-disposto

Motivado

Inspirado

Eufórico

Energizado

Vibrante

Animado

Otimista

Entusiasmado

Risonho

Concentrado

Feliz

Orgulhoso

Empolgado

Agradável

Alegre

Esperançoso

Brincalhão

Bem-aventurado



+energia
+agrado



Emoções são habilidades que se aprendem

Não, você não vai parar de sentir raiva quando uma pessoa fizer algo que desrespeite seus valores – uma simples cortada no trânsito ou uma injustiça no trabalho – , mas emoções são habilidades que se aprendem.

Você pode conhecer as situações que podem gerar emoções, identificar quando elas estão se manifestando no seu corpo e autorregular sua resposta, honrando a si mesmo.

É mais do que não provocar as consequências por conta de uma explosão de emoções ou um transbordamento fora de hora. É sobre reforçar em cada situação, inclusive nas mais desafiadoras, o seu jeito, as suas crenças e as suas intenções.

Possibilitando, desta forma, uma relação mais consciente e por isso harmoniosa e de bem-estar consigo mesmo, com as outras pessoas e com os diferentes contextos, parece valer a pena, certo?

de acordo com um estudo...

uma discussão de 30 minutos com o seu parceiro(a) pode retardar a capacidade de cura do seu corpo em pelo menos 1 dia. E se vocês discutem com regularidade, esse atraso é duplicado. Mesmo formas sutis de raiva, como impaciência, irritabilidade e mau humor, podem prejudicar a saúde.

Você sabia?

“Estamos sempre sentindo algo, em geral mais de uma coisa ao mesmo tempo.”

Marc Brackett



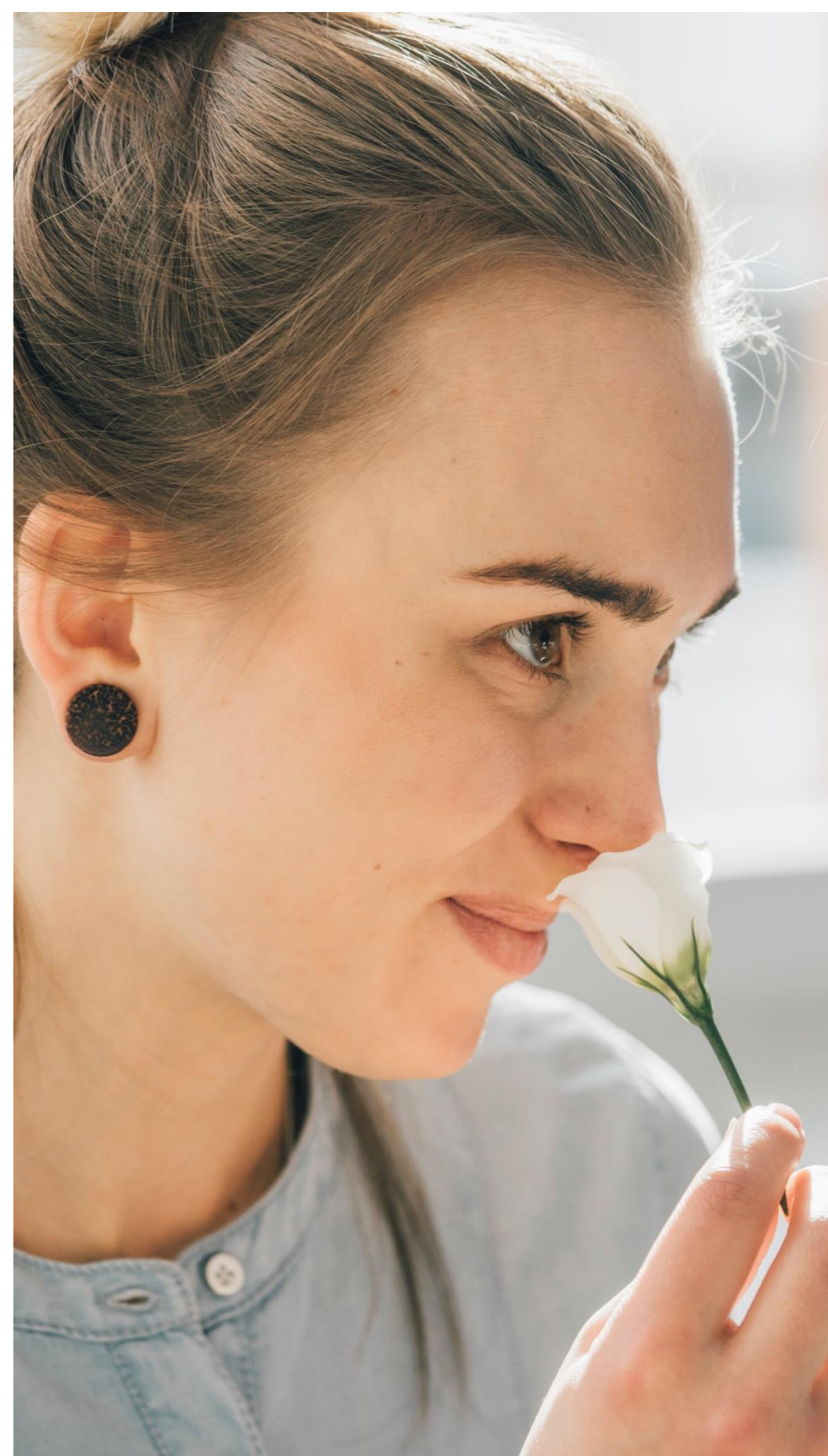
1. reconhecer nossas emoções e as dos outros, por meio do que pensamos, sentimos, dizemos, expressões faciais, linguagem corporal, tom de voz e outros;

2. compreender esses sentimentos e determinar sua origem – quais foram as experiências que os provocaram;

3. nominar as emoções com um vocabulário variado, além do “felizes” ou “tristes”;

4. expressar nossos sentimentos primeiro para nós mesmos e, depois, para os outros de modo a informar e gerar empatia; e

5. regular as emoções, em vez de permitir que elas nos regulem, não é suprimir nem ignorá-las, mas usá-las com sabedoria para atingir os objetivos desejados, descobrindo estratégias práticas para lidar com o que nós e os outros sentimos.



Desenvolvido por Marc Barckett , é um **método simples para lidarmos mais assertivamente com nossas emoções.**

A prática destas etapas pode ser realizada de forma cadenciada e atenta ou mais espontânea, a depender da complexidade da situação e da sua maturidade nesta relação. As 3 primeiras habilidades identificam e decodificam os sentimentos. As 2 outras dizem como podemos gerenciar essas emoções para alcançar os resultados desejados, nosso objetivo final.

método

será que preciso?

responda às reflexões considerando de 1 (muito pouco qualificado) até 5 (muito habilidoso):



1

Sou capaz de reconhecer com precisão minhas emoções e as dos outros?

2

Estou ciente das causas e consequências dos meus sentimentos e dos sentimentos dos outros?

3

Tenho um vocabulário emocional refinado e habilidade para expressar toda a gama de emoções?

4

Sou hábil em administrar minhas emoções e em ajudar os outros a administrarem as deles?

e aí?

DICA: esse é um bom exercício para fazer em grupos

Nem sempre devemos incentivar a mobilização da emoção que estamos sentindo. Isso quer dizer que uma pessoa que esteja triste não precisa ser estimulada para ficar alegre. Muitas vezes, o que mais necessitamos, tanto nós quanto os outros, é receber apoio e afeto para que possamos

nos sentir confortáveis como estamos. Em muitas ocasiões, procuramos estratégias que tirem as pessoas dos espaços de emoções negativas, mas nem sempre isso é possível. Em tempos difíceis, às vezes precisamos apenas estar presentes uns para os outros. Pense nisso!



cuidado

O que mais podemos fazer pelo nosso bem-estar?

acumule reservas cognitivas, que ajudarão quando a turbulência emocional inevitavelmente ocorrer. Algumas possibilidades:

- ✓ **Fazer uma coisa de que você gosta.**
Uma estratégia muito eficaz para regular as emoções negativas.
- ✓ **Respiração consciente.** Acalma o corpo e a mente para que possamos estar totalmente presentes e menos relativos ou sobrecarregados pelo que está acontecendo ao nosso redor.
- ✓ **Estratégia de antecipação.** Quando antecipamos que algo causará uma emoção indesejada e devemos nos afastar desse fator ou modificamos nosso ambiente.
- ✓ **Estratégia de desvio de atenção.**
Com ela, moderamos o impacto de uma emoção desviando a atenção de sua fonte, como: ligando a TV, indo embora de um encontro estressante ou repetindo uma frase positiva para nós mesmos.

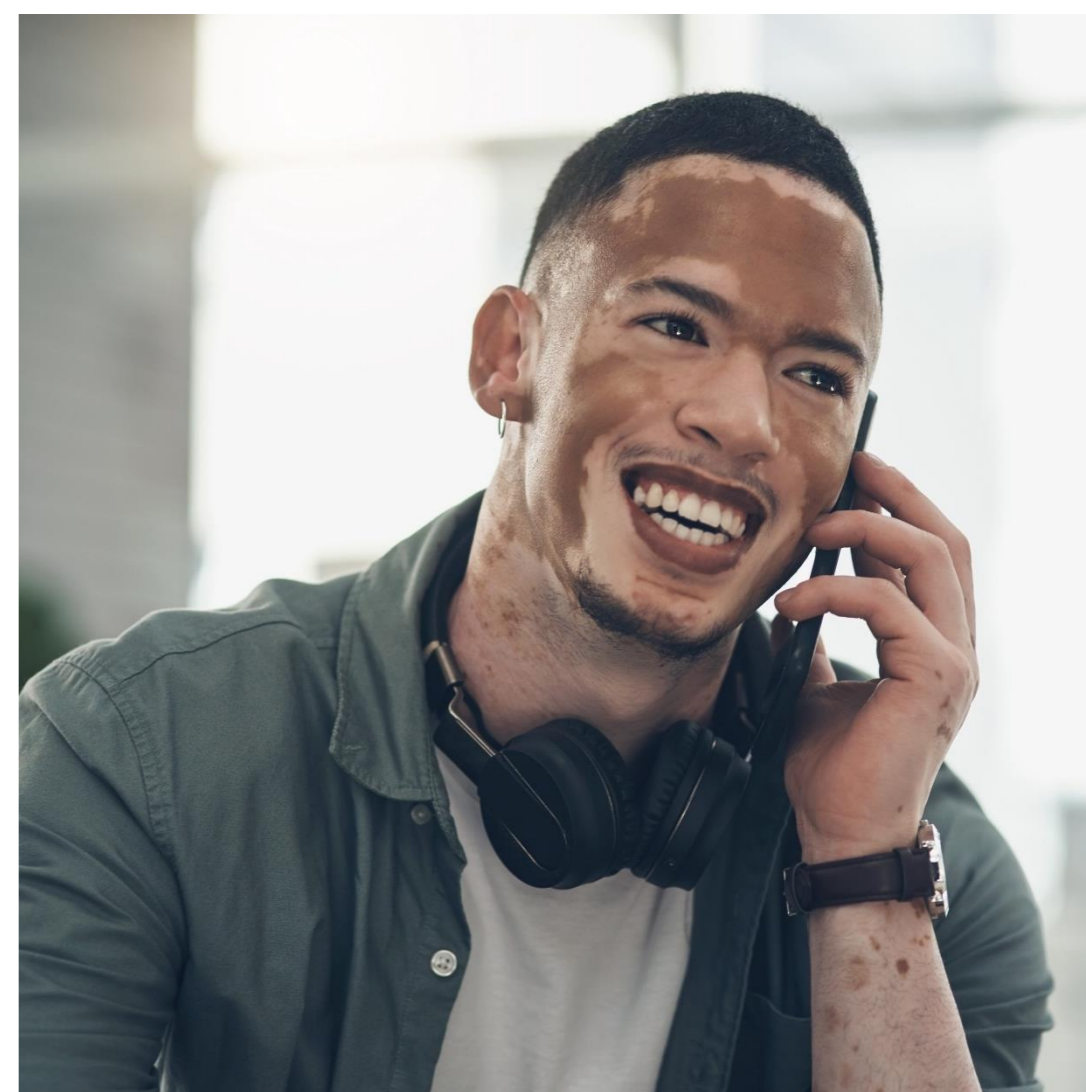
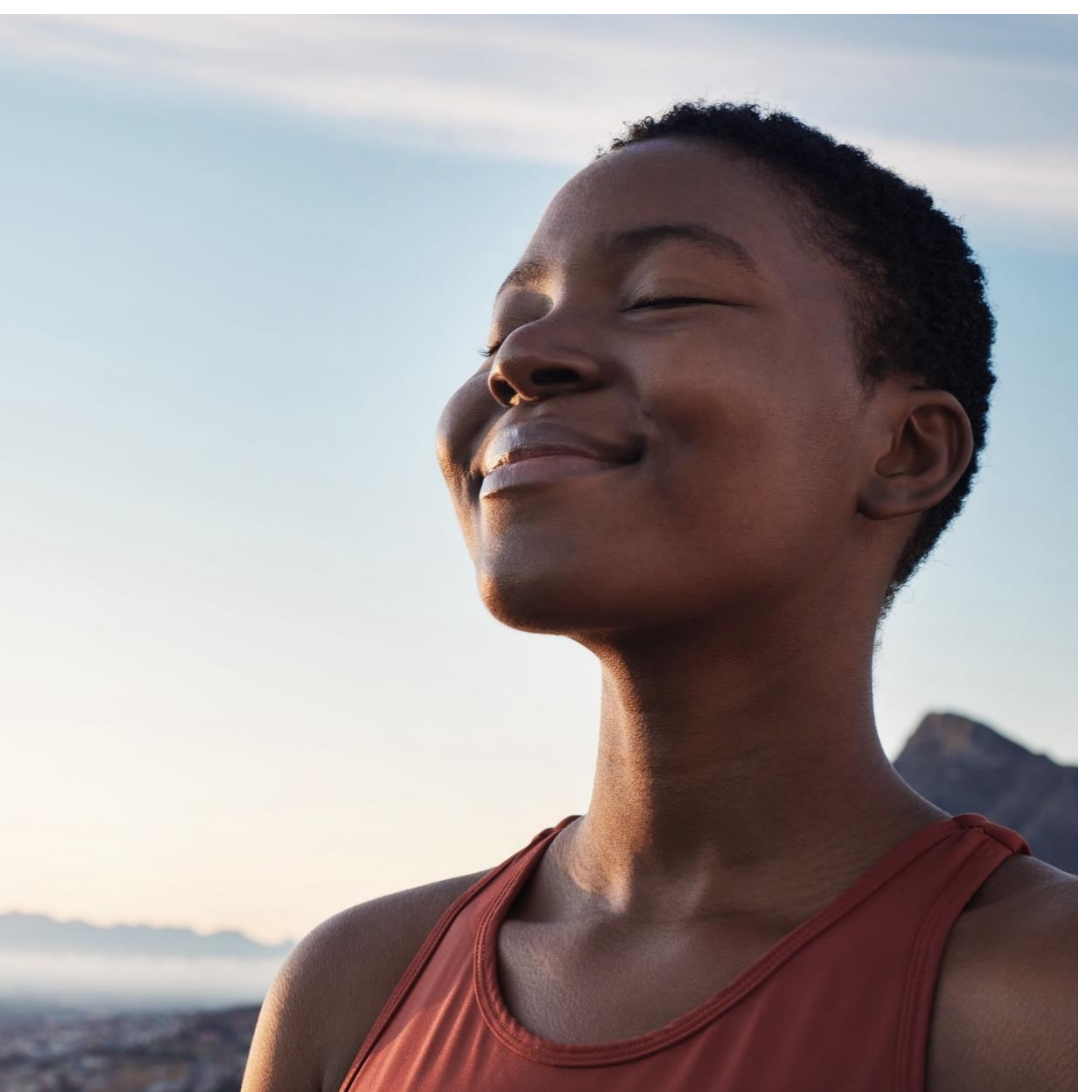
acesse



A prática diária aumenta nossa capacidade de estarmos presentes, de aceitarmos os sentimentos conforme eles vêm e vão, e não sermos excessivamente relativos ou sufocados por eles. Ouça também nosso podcast sobre o assunto.

**“Fazer uma pausa ajuda
você a não tomar uma
decisão permanente com
base em uma emoção
temporária.”**

Justin
Bariso



Fazer uma pausa e respirar fundo ativa o sistema nervoso parassimpático, que reduz a liberação de cortisol, um dos principais hormônios do estresse, baixando naturalmente a temperatura emocional.





**fui
pego**
*por uma
emoção
e agora?*



checklist

regulação das emoções

- ✓ **Sinta a alteração:** Quando acionado, pego de surpresa, você tem um impulso de dizer ou de fazer algo que pode causar arrependimento? **Há uma alteração em seu pensamento ou fisiologia, ou em ambos?**
- ✓ **Pare ou faça uma pausa!** Crie o espaço antes de responder. Recue e respire. Respire novamente.
- ✓ **Visualize sua melhor versão:** Pense em adjetivos ou até mesmo numa imagem que ajude sua melhor versão a aparecer em detalhes vívidos. Você também pode refletir sobre sua reputação: **como deseja ser visto citado e considerado? O que faria se alguém que respeita estivesse assistindo?**
- ✓ **Crie estratégias e aja:** Busque seu kit de ferramentas, o método apresentado anteriormente neste e-book ou outra prática de autocuidado, como a trilha que disponibilizamos no **Spotify**.

Tenha em mente: regulação da emoção requer alimentação balanceada, exercícios e sono. Quando comemos mal, nossa mente não funciona corretamente. Açúcar e demais grãos refinados em excesso fazem com que a glicemia suba e depois despenque, o que afeta o funcionamento cognitivo e o autocontrole.

antes de
terminar

prática extra

reflita sobre essas
3 perguntas, faça
anotações e
estruture a sua
melhor versão

1. Quem sou eu?

*[explore seus traços de personalidade e motivação,
entre outras competências]*

2. O que eu quero da minha trajetória?

*[explore seus objetivos para relacionamentos,
carreira, estudos, família e hobbies]*

**3. O que eu preciso para atingir meus objetivos e
apoiar meu bem-estar?**

*[explore seus recursos, suas ferramentas e sua rede
de apoio]*



Imagine se aprendêssemos
isso na escola, imagine se
praticássemos isso no trabalho
e em nossas relações...



**Saiba que este
é um desafio
contínuo e de
todos nós!**

*Desenvolver habilidades
emocionais leva tempo. Dá
trabalho. Requer prática e
abertura para receber
feedbacks. É preciso
refinamento.*

Errou? *Fique feliz em perceber
que há outras formas e tente
novamente e diferente, na
próxima oportunidade.*

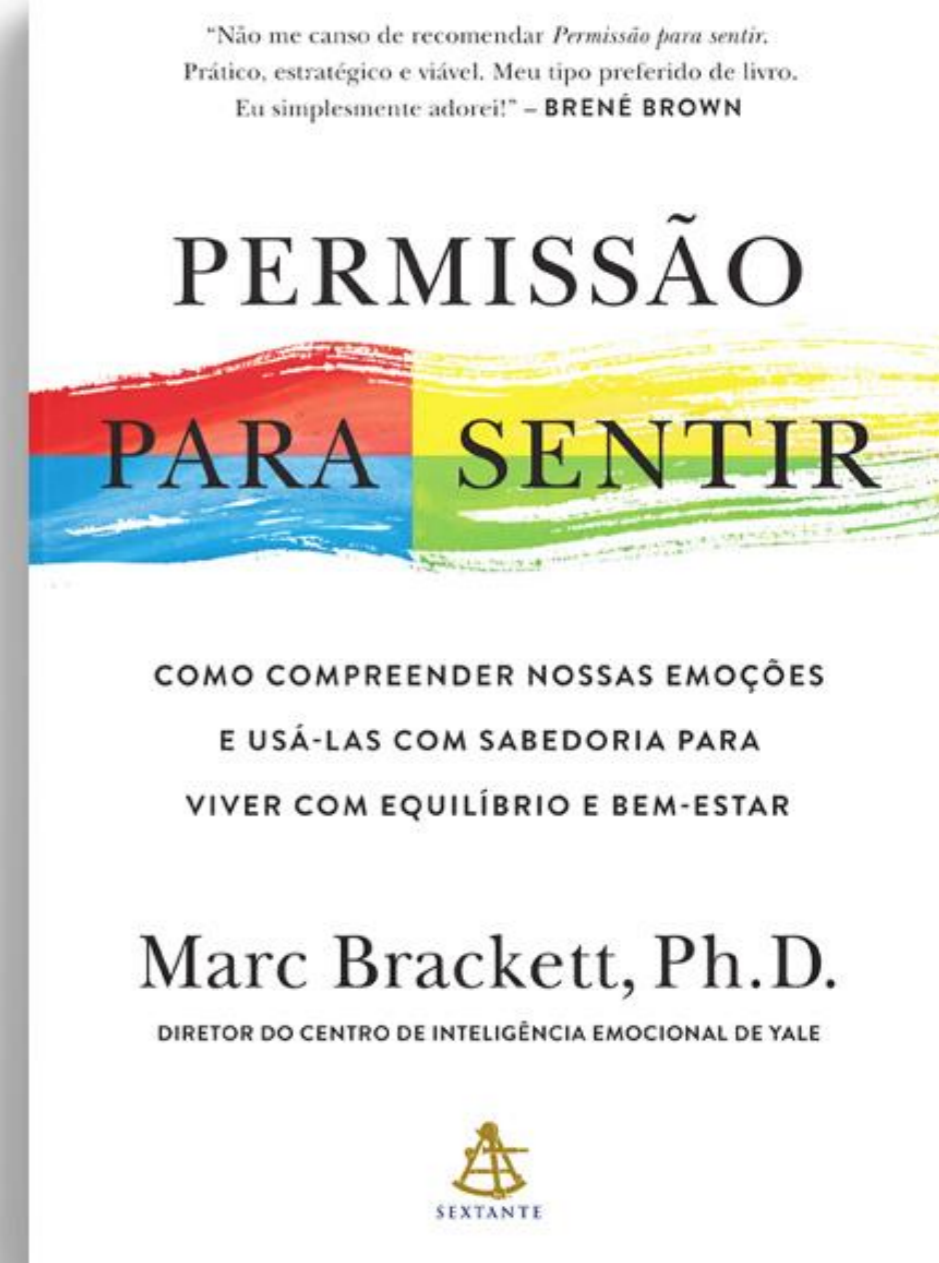
juntas

referências



Os textos foram inspirados, extraídos em partes e até integralmente da obra *Permissão para Sentir*, de Marc Brackett.

Nossa gratidão ao autor e o convite para que você leia o conteúdo na íntegra.



sobre nós



CAMILA PAREDES

psicóloga,
apaixonada pelo
desenvolvimento
humano, está
fundando um
instituto para ampliar
sua rede atuação em
ecossistema de
psicologia



ELISABETE ALVES

consultora e
professora, generosa
em compartilhar
seus conhecimentos
e experiências em
métodos,
ferramentas e
jornadas
customizadas



MARÍLIA CAMARGO

gestora de projetos,
pessoas, ideias e
tudo mais, apoia
pessoas na
materialização de
suas ideias, com o
objetivo de contribuir
com a transformação
positiva no mundo

respire



continue conosco

Acesse nosso site, se inscreva em nossa newsletter e receba outros materiais semelhantes a esse =)

www.arquiteturarh.com.br

contato@arquiteturarh.com.br

**Siga nossas redes
sociais e veja mais
conteúdos**

