
REFLETIR SOBRE AS SUAS EMOÇÕES

Que passos pode dar agora para criar o hábito de refletir sobre as suas emoções? Eis algumas sugestões:

- Pode definir alarmes no telemóvel que lhe lembrem de verificar como se está a sentir em diferentes momentos ao longo do dia. Registar como se sente e por que razão pode estar a experienciar essas emoções pode aumentar a sua autoconsciência e ajudá-lo(a) a identificar padrões ao longo do tempo.
- Antes de entrar num momento ou conversa difícil, pergunte a si próprio(a) como se está a sentir e se esse é um estado emocional útil para a situação.
- Experimente escrever num diário ou fazer uma breve reflexão antes do trabalho, durante as pausas ou no caminho para casa.
- Utilize um lembrete concreto, como verificar o que está a sentir antes de entrar no seu local de trabalho ou em casa.

MELHORAR A PRECISÃO NA IDENTIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES

Como pode melhorar a sua capacidade de identificar com precisão as suas emoções? Considere:

- Prestar atenção aos momentos em que acrescenta “muito”, “mesmo” ou “bastante” antes de uma palavra que descreve uma emoção (por exemplo: “Estou mesmo entusiasmado(a) por estar aqui!”). Qual é a palavra mais específica para “mesmo entusiasmado(a)”? Eufórico(a)? Radiante?
- Evitar responder apenas “bem”, “mais ou menos” ou “normal” quando alguém lhe pergunta como está.
- Encontrar formas de aprender novas palavras relacionadas com emoções ao longo do tempo, por exemplo aprendendo “uma emoção por dia”, lendo mais ou procurando o significado de palavras que ouve outras pessoas utilizar.

COMPREENDER OS SEUS SENTIMENTOS

De que formas pode ajudar-se a compreender melhor os seus sentimentos?

- Faça a si próprio(a) algumas perguntas básicas:
 - Em que zona do Medidor do Humor me encontro?
 - Sinto-me de forma agradável ou desagradável?
 - Qual é o meu nível de energia?
 - Que palavra descreve melhor o que estou a sentir?
 - O que levou a que eu me sentisse assim?
- Pense no que está a fazer agora ou prestes a fazer. Pergunte a si próprio(a):
 - A forma como me estou a sentir vai apoiar os meus objetivos nesta situação ou atividade?
 - Ou será que preciso de alterar a forma como me estou a sentir?