

VIVENCIE E COMPREENDA SUAS EMOÇÕES

Somente em momentos tristes é que as pessoas poderão compreender o que é estar feliz.

Segundo as terapias orientais, as emoções são respostas internas às situações externas. Raiva, alegria, ansiedade, tristeza e medo fazem parte da natureza humana e, na verdade, não são problemas. Os problemas aparecem diante da forma como as pessoas lidam com as emoções.

Em muitas culturas, as pessoas crescem com a convicção de que certos sentimentos devem ser reprimidos, por uma série de fatores. Neste caso, ao se bloquear as emoções, o indivíduo acaba por ajudar na estagnação do fluxo natural de energias. Seria algo como segurar o choro e engolir a raiva.

Sempre é bom salientar que as emoções em equilíbrio fazem muito bem á vida. Somente em momentos tristes é que as pessoas poderão compreender o que é estar feliz. Um outro bom exemplo se refere á ansiedade. Em excesso, ela é prejudicial, mas, sua ausência poderá ser bem pior. Sem ansiedade, a pessoa não conseguirá motivações para coisas simples da vida, como trocar o carro, a casa ou nem mesmo para ir a uma festa na próxima semana.

Já o medo em excesso pode ser um grande inimigo, pois impede o crescimento e a ousadia quando necessária. De outra parte, os destemidos correm o sério risco de cometerem loucuras, cujas consequências podem ser irreversíveis. Quem já passou por momentos de raiva (que é diferente de ódio) deve entender muito bem a necessidade de expressá-la no exato momento em que este sentimento aflora.

Quem “segura” a raiva acaba liberando-a no momento errado. O bloqueio destas emoções invariavelmente causa consequências na saúde da pessoa, já que pode gerar no corpo o chamado Chi (energia) estagnada. Ou seja, apresenta problemas na parte respiratória, como falta de ar; na cardíaca, como taquicardia; e na digestiva, com o surgimento de gastrites e úlceras, enquanto na urinária provoca cistites. Desta forma, sempre é importante vivenciar suas emoções. Elas não existem para serem escondidas, mas para serem compreendidas.

Nádia Januário

Bacharel em Administração com Habilitação em Marketing

Especialista em gestão de pessoas

Pós - graduação em Sociologia