“A Busca pelo Equilíbrio Emocional na Era da Incerteza”

– Capítulo 2 -

Agenda dos webcasts

DIA 1 - 30/4

- Medo e Raiva

DIA 2 - 14/05

- Nojo e Tristeza

DIA 3 - 28/05

- Alegria e Empatia

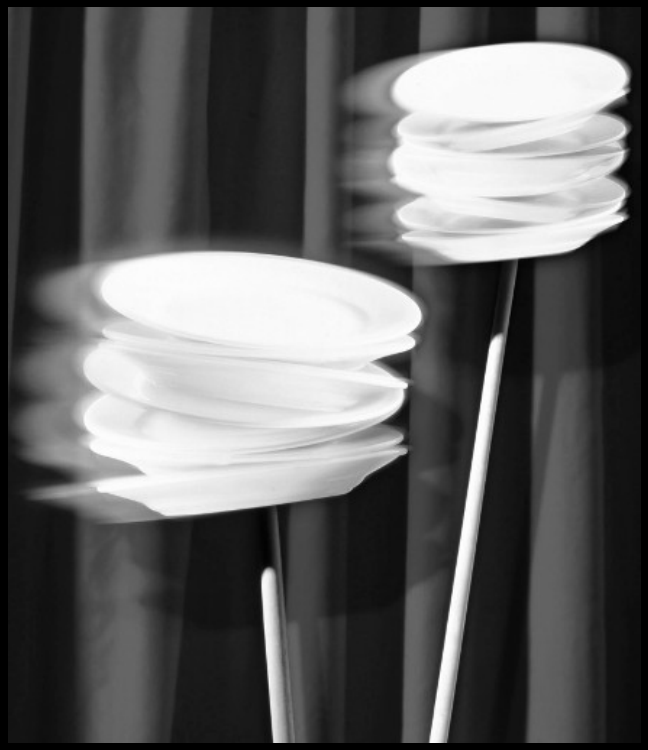
DIA 4 - 10/6

- Gestão das emoções e habilidades socias

Agenda

1. Introdução
2. As emoções: Nojo e Tristeza
3. Sua identificação
4. A causa
5. Possíveis estratégias
6. Métodos para você usar
7. Fechamento e conclusões

O momento em que vivemos



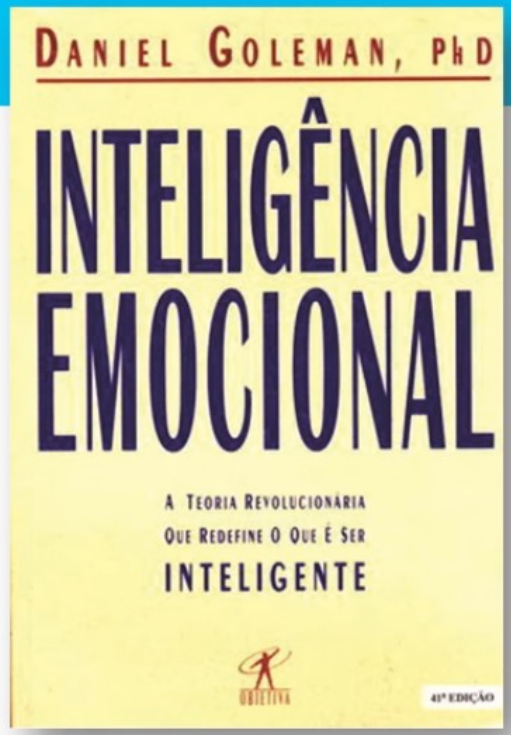
- O problema é real
- Uma pandemia cruza nosso caminho
- Economia desacelerando
- As pessoas estão preocupadas
- O noticiário se aproveita disso
- Todos trancados em casa
- Dormindo mal
- Muitos estão exauridos
- Enfim, o que pode ser feito?

Se você não pode mudar o vento, o melhor é aprender a ajustar as velas!

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman

"...capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos."



O monge, as bananas e os macacos…..

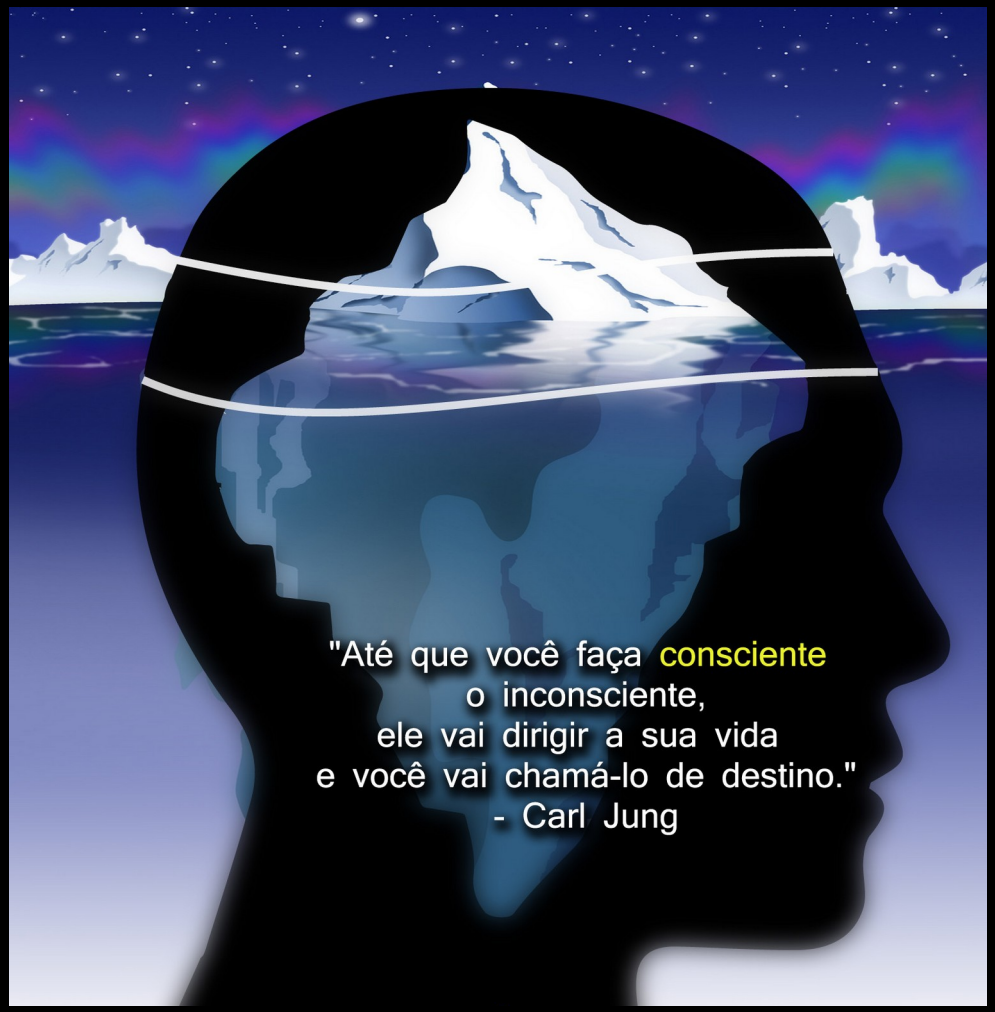
Meu avô Chico.... Filho de imigrantes italianos....

Nascido em 1900

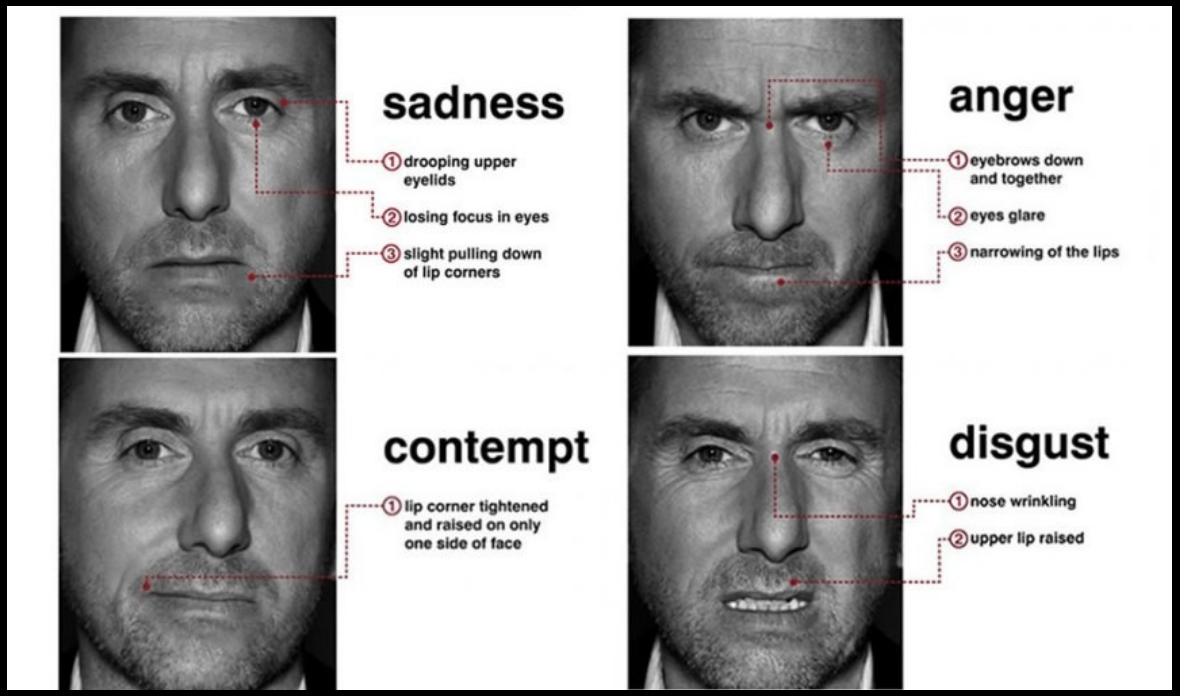
- *14º aniversário, começa a Primeira Guerra Mundial*
- *18º aniversário termina a guerra. 22 milhões de pessoas morreram*
- *19 anos, a gripe espanhola atinge o planeta. 50 milhões de pessoas morrem*
- *29º aniversário, a Grande Depressão. O desemprego atinge 25%, o PIB cai 27%*
- *39 a 45 anos, Segunda Guerra Mundial. 75 milhões de pessoas morrem*
- *Aos 50 anos, a Guerra da Coréia começa. 5 milhões morrem*
- *Aos 55 anos, a Guerra do Vietnã começa e não termina por 20 anos. 4 milhões de pessoas morrem*
- *62 anos, Crise dos Mísseis Cubanos, começa a Guerra Fria. O mundo fica a beira de uma guerra nuclear*
- *64 anos, Início da intervenção militar no Brasil*
- *75 anos, a Guerra do Vietnã finalmente termina*

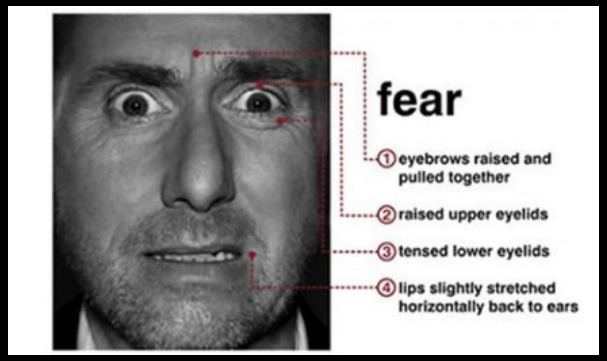
Estados emocionais

Você precisa se auto-conhecer . . .



As emoções, segundo Paul Ekman



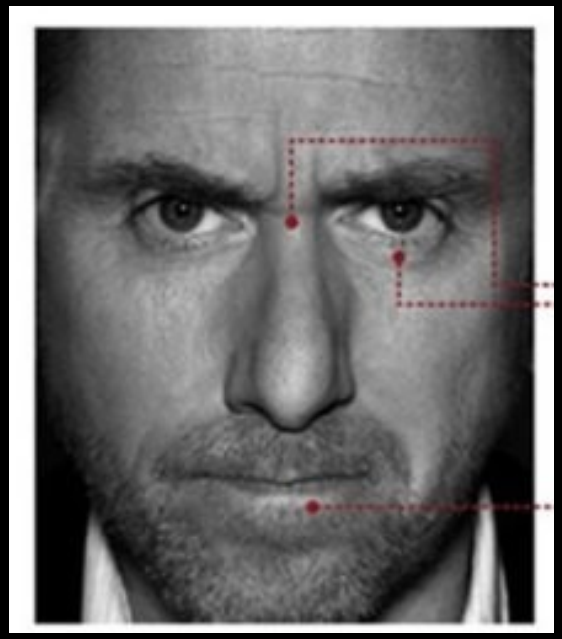


DivertidaMente e as emoções básicas

Vamos falar sobre o medo ?

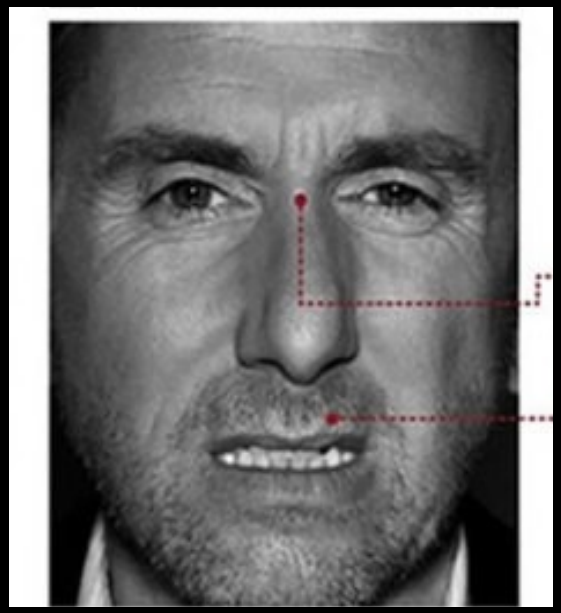
- *A mente, mente!*
- *Impossível ignorá-lo*
- *Pode ser remédio ou veneno*
- *Sofrimento é realmente necessário?*
- *Convide-o a entrar. Escute-o*
- *Pratique uma dieta mental*
- *"Você não pode controlar o clima, mas pode sempre mudar de roupa"*

Vamos falar sobre a raiva ?



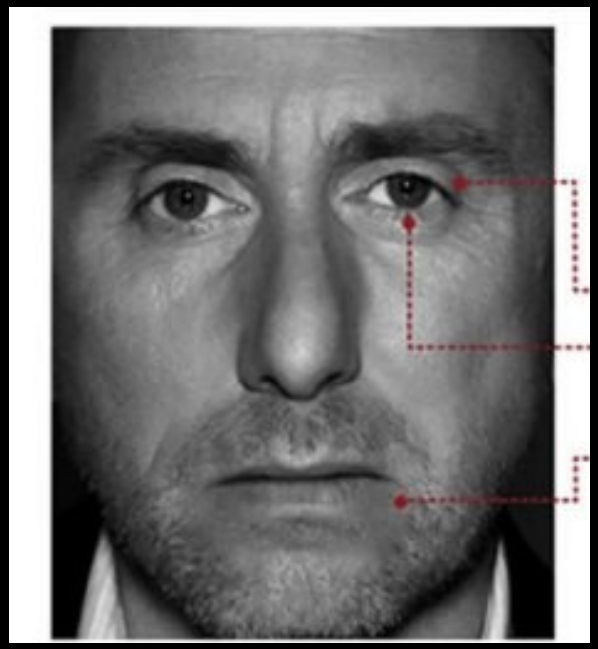
- *Causa comum: desejo não atendido*
- *Pode ser remédio ou veneno*
- *Sofrimento é realmente necessário?*
- *Convide-o a entrar. Escute-o*
- *Exercite o perdão*
- *Considere o “efeito sombra”*

Vamos falar sobre o nojo ?



- *Necessário: algo pode te matar*
- *Sensação de que algo ou pessoa é tóxica*
- *Medo exagerado de contaminação*
- *Todo exagero é ruim: TOC*
- *Pensamentos e comportamentos para evitar contato; Obsessão por limpeza*
- *Abominação: nojo intenso à uma pessoa*
- *Você é muito fora do padrão? Busque ajuda*

Vamos falar sobre a tristeza ?

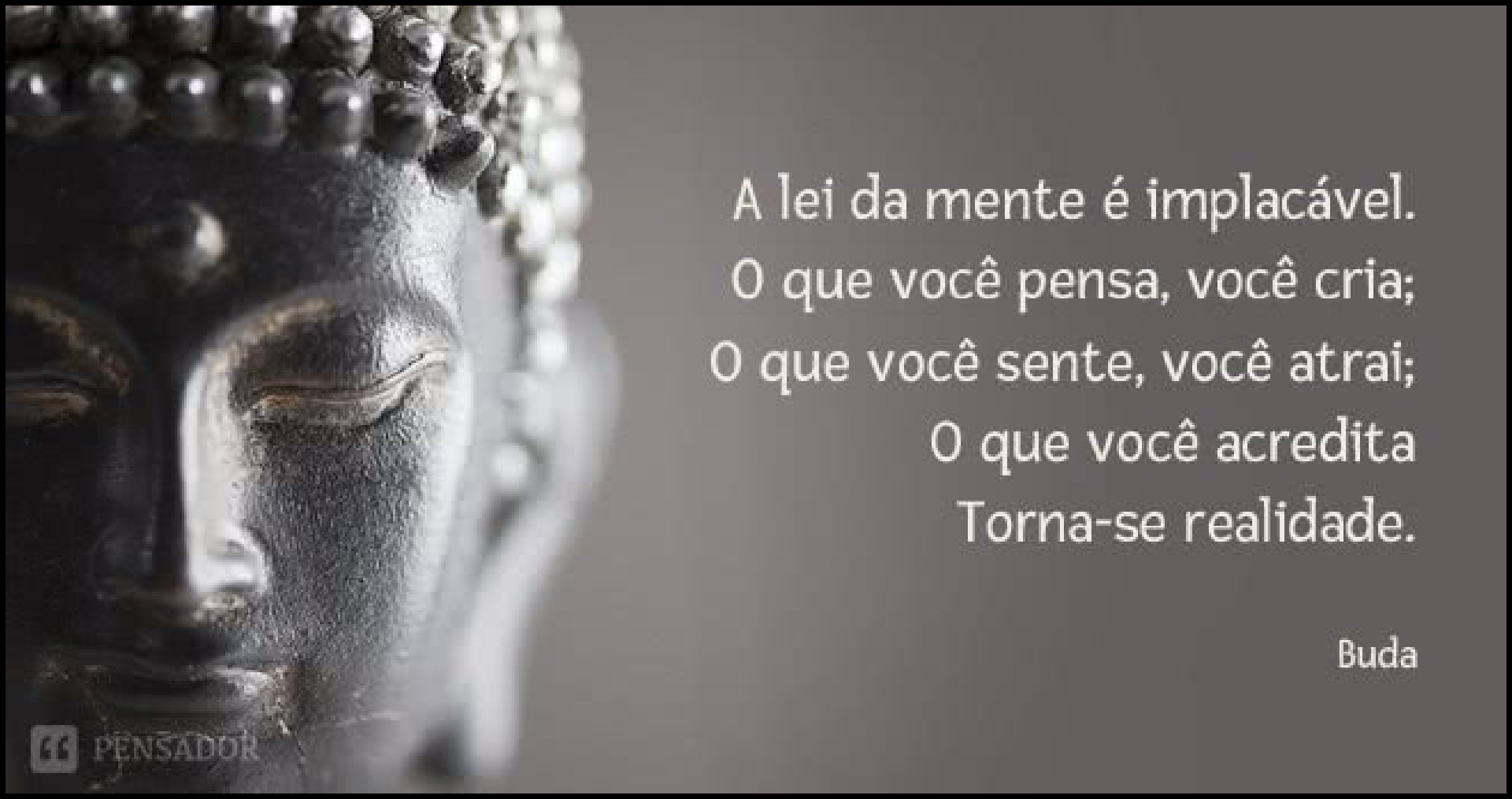


- *Causa comum: perda*
- *Necessário: preciso de ajuda*
- *Vários motivos: desilusão amorosa, perda de um emprego, morte de um amigo ou familiar*
- *Os principais sintomas da tristeza são: desânimo, a falta de vontade de desempenhar tarefas rotineiras e de conviver socialmente*
- *Pode levar a depressão*

O que dizem os especialistas ?

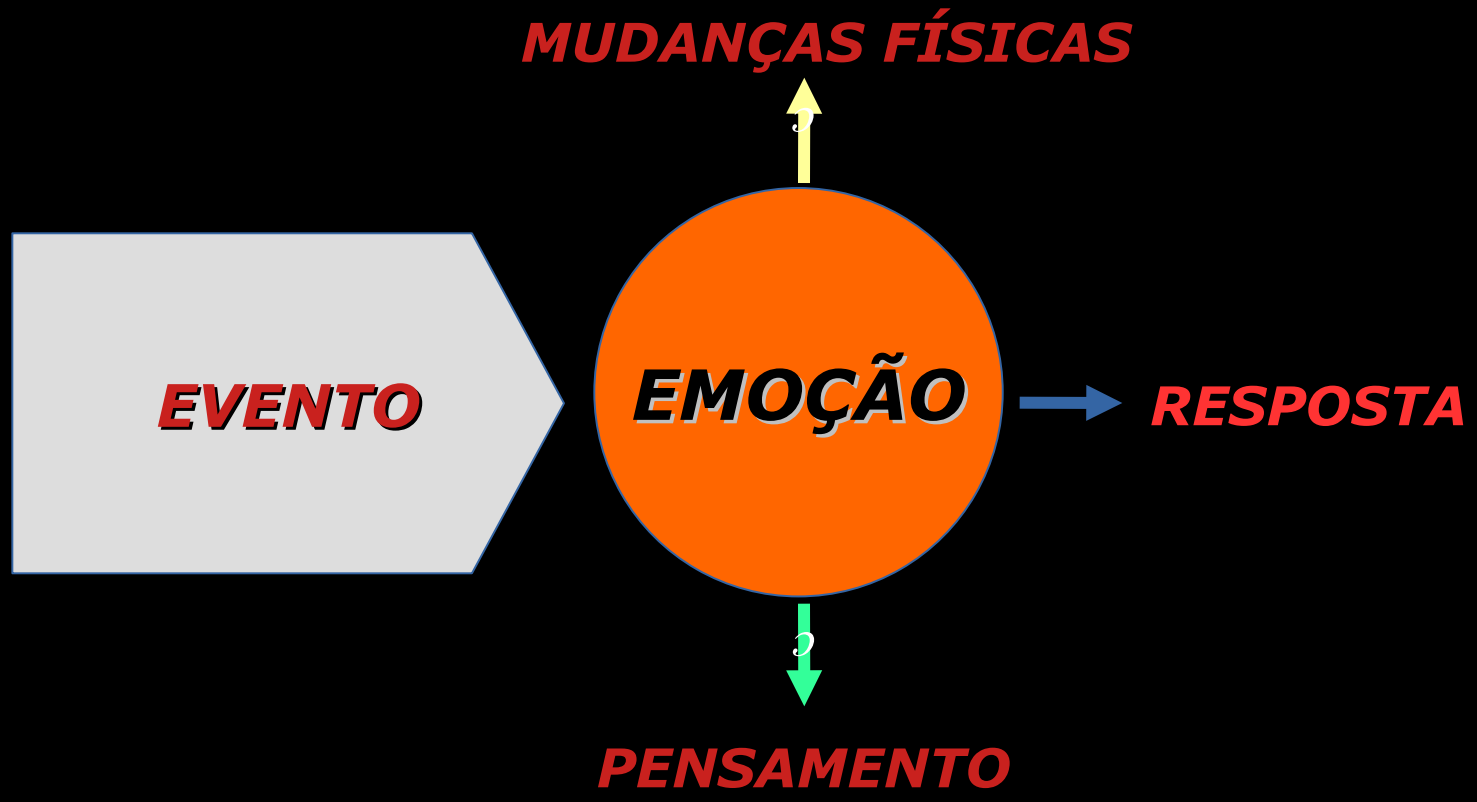
1. Tristeza não é doença. Depressão é
2. Vivemos uma espécie de epidemia de mal-estar: há mais pessoas deprimidas do que nunca
3. Faça exercícios. Tome sol
4. Faça atividades que te proporcionem prazer. Faça planos
5. Conheça seus próprios limites
6. Torne a vida mais leve. Medite
7. Peça ajuda

Mexendo os botões...


A lei da mente é implacável.
O que você pensa, você cria;
O que você sente, você atrai;
O que você acredita
Torna-se realidade.
Buda
PENSADOR

Episódio emocional

Episódio emocional



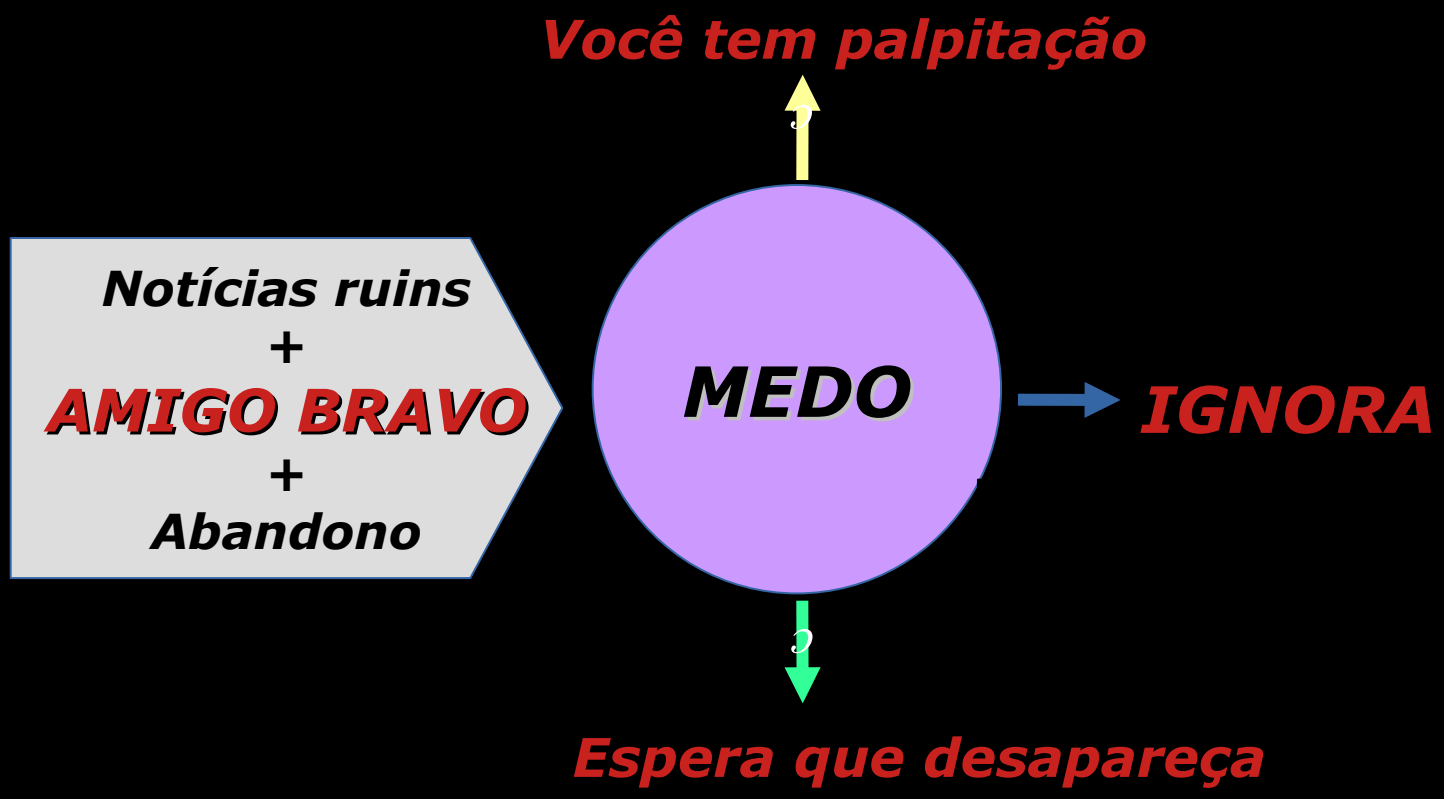
Episódio emocional

Episódio emocional – Acrescentando consciência

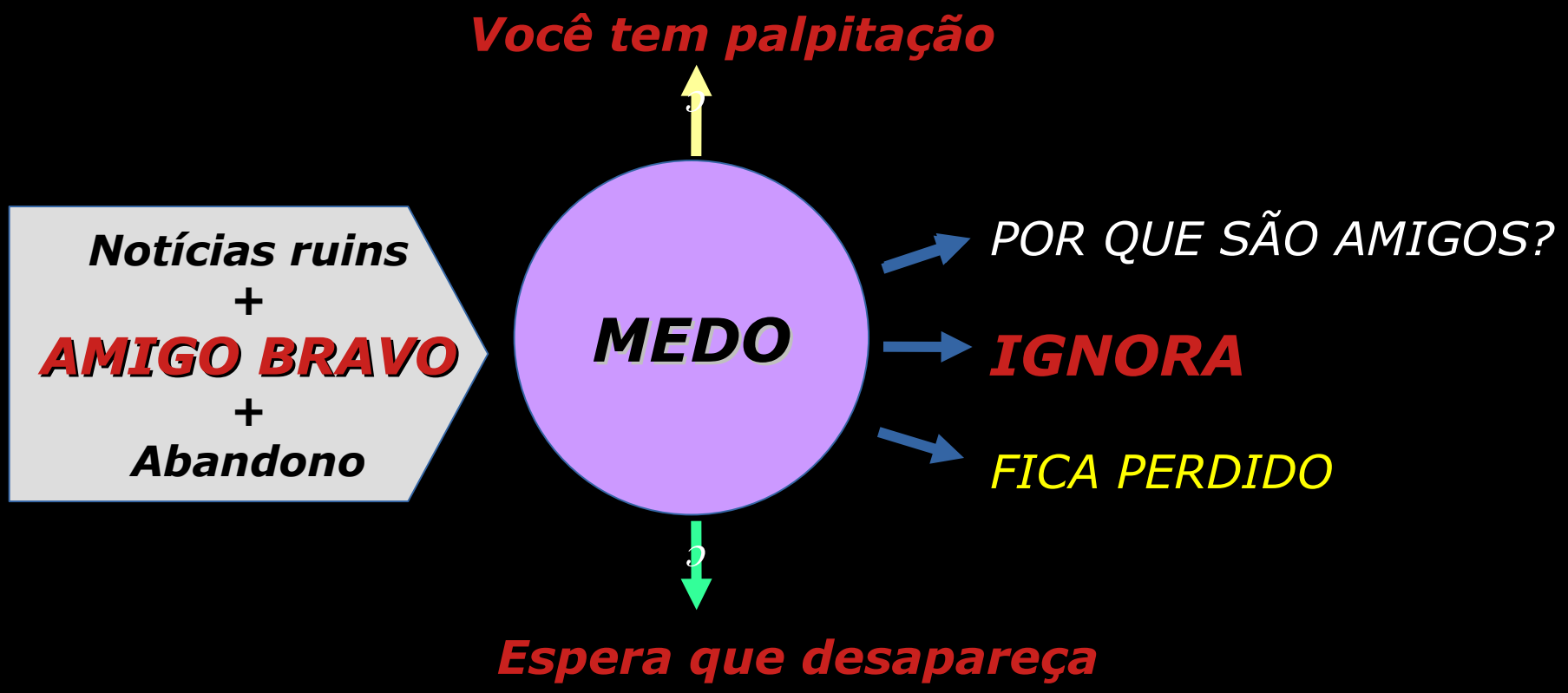
Episódio emocional

Episódio emocional – Acrescentando consciência

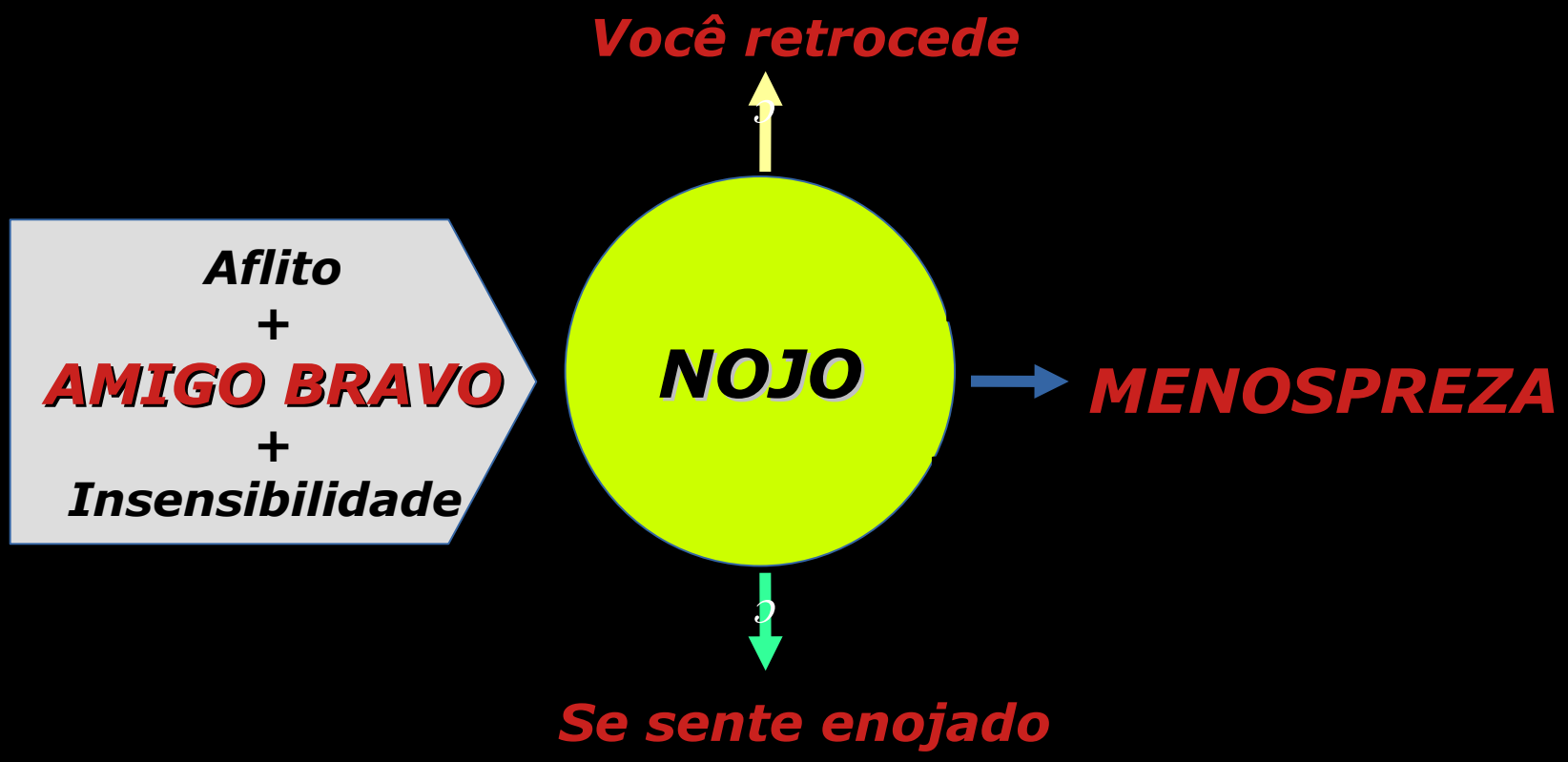
Episódio emocional



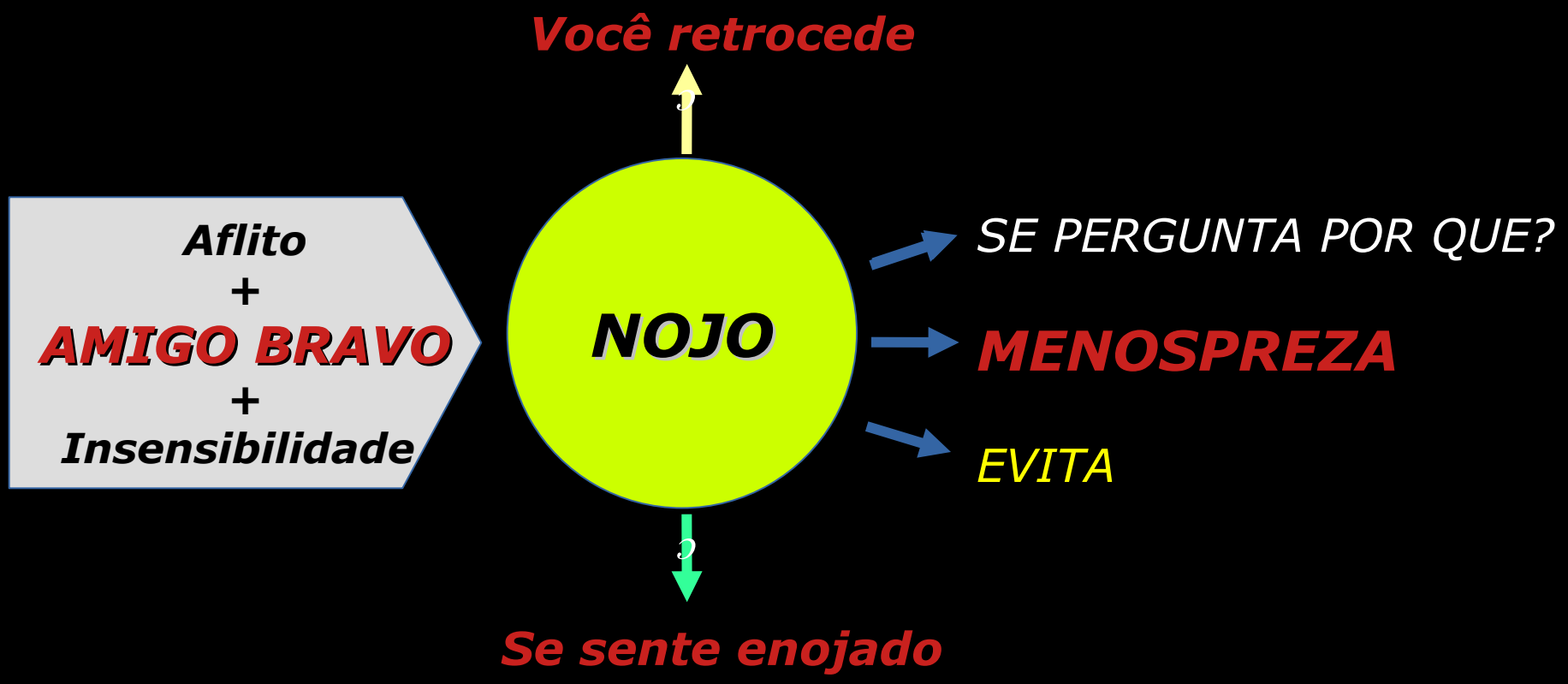
Episódio emocional – Acrescentando consciência



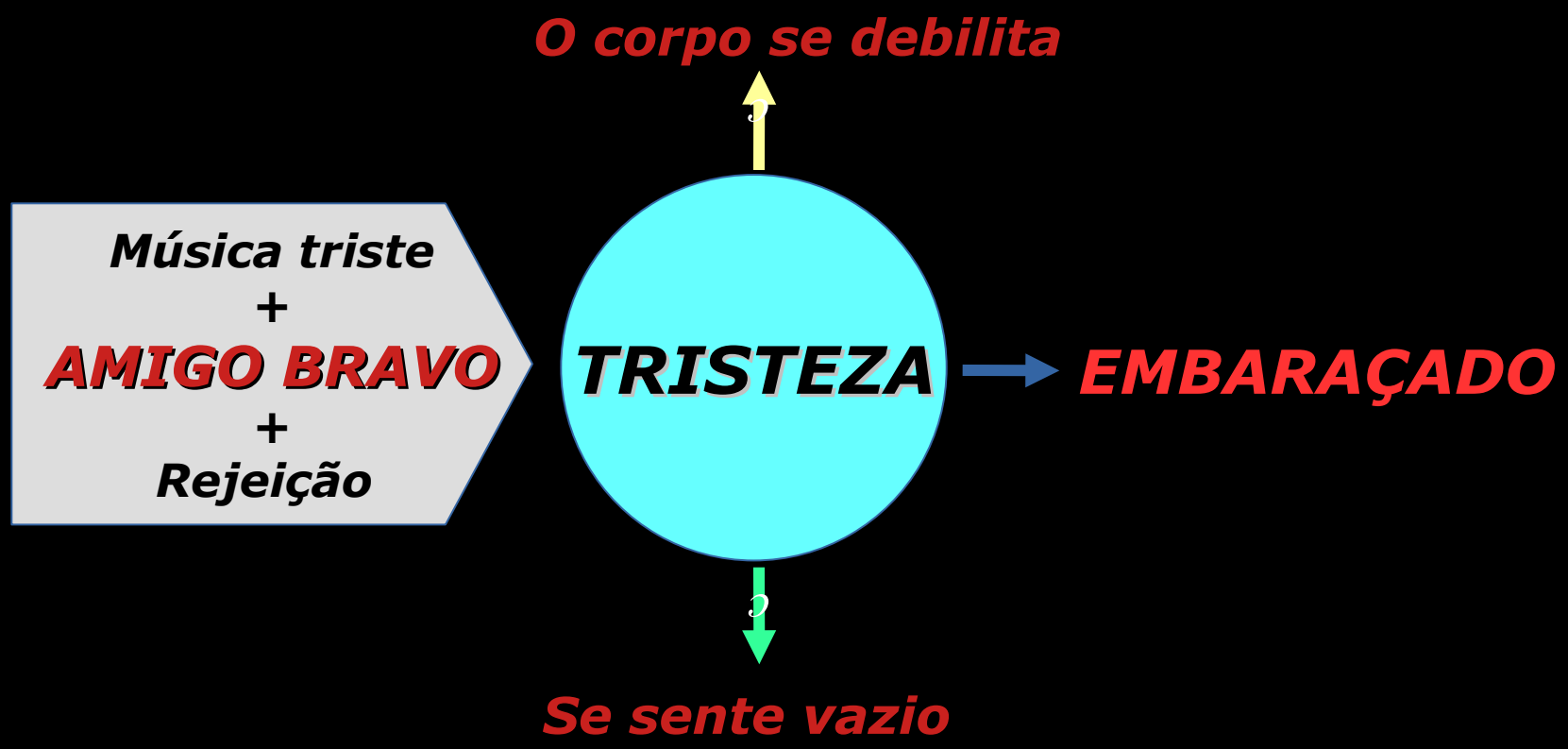
Episódio emocional



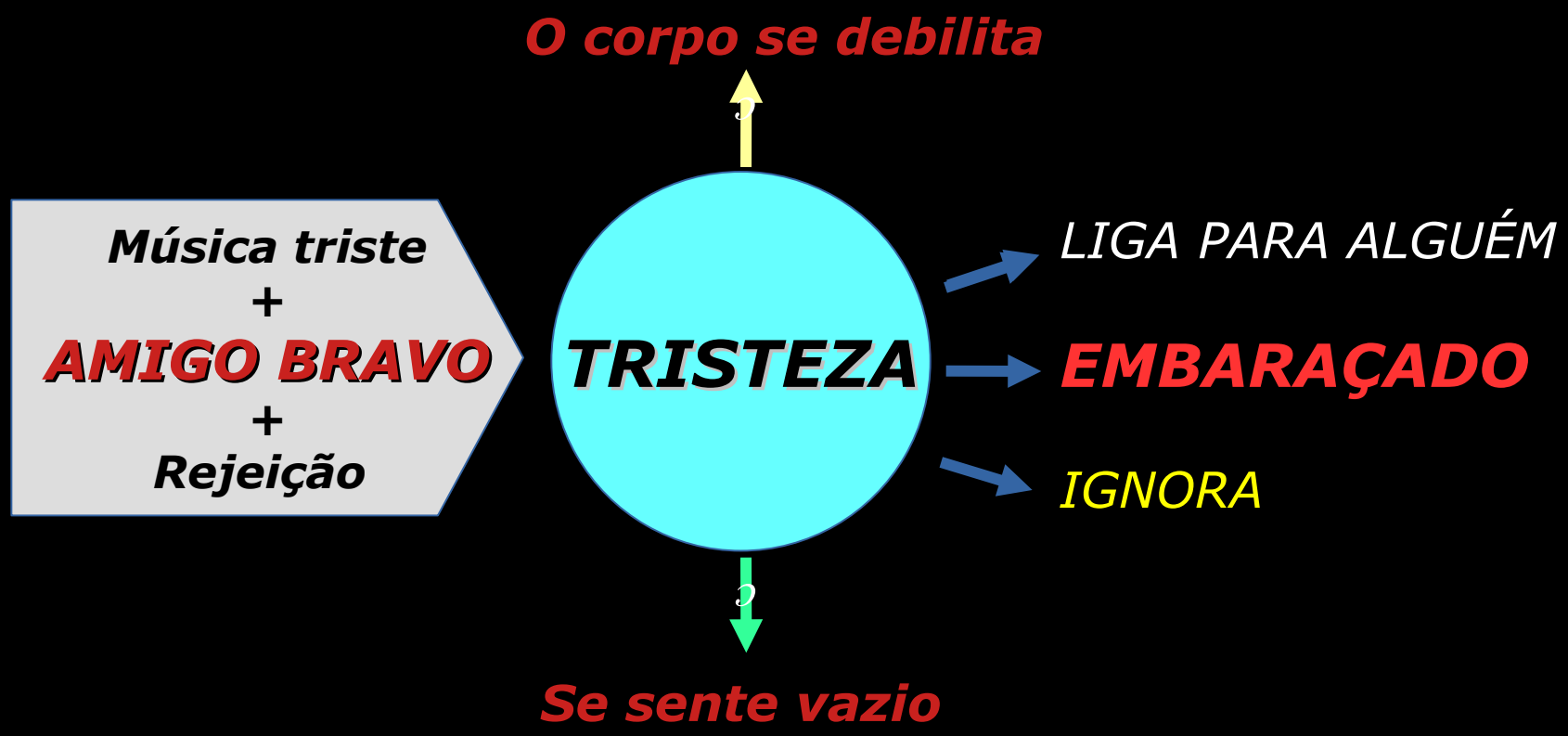
Episódio emocional – Acrescentando consciência



Episódio emocional



Episódio emocional – Acrescentando consciência



Episódio emocional

Material baseado no http://atlasofemotions.org/

Exercício para reestruturar suas emoções

Passo nº 1. *Escolha um comportamento ou sentimento de que não gosta*

Passo nº 2. *Inicie uma conversa com esse seu lado*

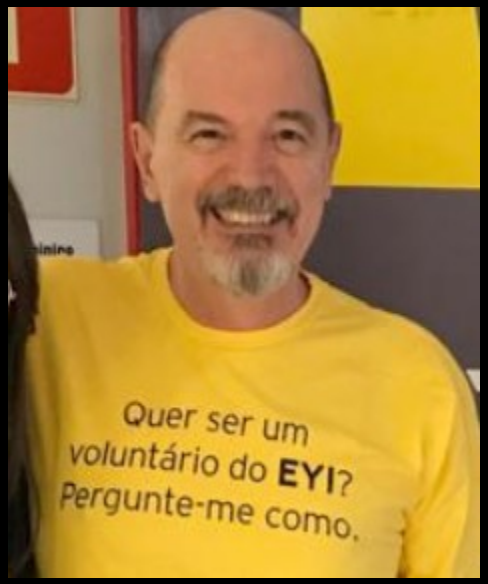
Passo nº 3. *Separe o comportamento da intenção positiva*

Passo nº 4. *Descobra novos comportamentos ou reações*

Passo nº 5. *Ofereça novos comportamentos à intenção positiva*

Passo nº 6*. Faça uma verificação ecológica e ponte ao futuro*

Contato



Nome: Wilson Gellacic

E-mail: wilsongellacic@gmail.com

Tel.: +55 11 9 7543 1659