

## Explicação

A gente sabe que com a correria do dia a dia acabamos tomando decisões ou agindo de maneiras que depois vemos que podiam ser diferentes. Sabe aquela sensação de “Xi... Pisei na bola (de novo!)”? Então, vamos ver algumas sugestões de como fazer depósitos importantes para aumentar a nossa Conta Bancária Emocional.

Ninguém disse que será fácil, mas conforme praticarmos cada vez mais essas sugestões, a ideia é que elas se tornem hábitos e assim a gente tenha uma postura diferente.

Se na primeira vez que você se deparar com uma situação que veremos a seguir você não conseguir agir de acordo com o conselho, calma!

Use essas recomendações como uma rotina.

Lembra do Loop do Hábito que conhecemos lá no curso sobre Hábitos?

Só para relembrarmos:

**Deixa:** estímulo que manda o cérebro entrar em modo automático, e indica qual hábito deve ser usado. Leva a uma **Rotina:** que é a forma como executamos a deixa. A **Recompensa** ajuda o cérebro, a saber, se vale à pena memorizar este loop para o futuro. Se a sensação for boa, isso pode reforçar o hábito.

Trazendo para o contexto da Amanda: a Deixa seria uma situação onde ela recebe uma má notícia da sua assistente. Antigamente ela poderia responder de forma grosseira, mesmo sabendo que a pessoa não tem culpa, descontaria nela. Opa! identificamos o hábito que a Amanda quer rever. Então vamos ver algumas ações que ela pode fazer para melhorar a sua rotina e consequentemente aumentar a sua Conta Bancária Emocional. **Compreender o indivíduo** Tentar compreender realmente a outra pessoa é provavelmente um dos depósitos mais importantes que se pode fazer, além de ser a chave para todos os outros depósitos. A Amanda não saberá o que é um bom depósito para a outra pessoa até que ela entenda melhor como o outro indivíduo é. Aquilo que pode ser um depósito para a Amanda - sair para dar uma volta e conversar sobre os problemas -, pode não ser entendido como tal pela sua assistente ou pelo seu filho, por exemplo. A missão da Amanda pode ser um detalhe para a outra pessoa. Então aqui vai a dica de ouro: para fazer um depósito, o que é importante para a outra pessoa deve ser tão importante para você quanto para ela. Amanda pode estar trabalhando num projeto importantíssimo quando seu filho decidiu ligar para falar algo trivial. Para Amanda pode não ser importante, mas para ele era. Amanda precisa lembrar que é importante reconhecer o valor daquela pessoa. Isso demonstra que ela o compreende e equivale a um grande depósito. As pequenas gentilezas e cortêsias são muito importantes. A falta de cortesia, o descaso e até mesmo o desrespeito, mesmo que mínimos, provocam um afastamento considerável. Nos relacionamentos, as pequenas coisas podem equivaler às grandes coisas. Sendo assim, a Amanda precisa **prestar atenção às pequenas coisas**.

Vídeo 2.3 - Dicas extras

Neste vídeo continuaremos a falar sobre práticas para aumentar a Conta Bancária Emocional.

Ontem a Amanda tinha combinado que iria jantar fora com o Julio e seu filho. Quando ela se deu conta da hora, já estava tarde e ela ligou para avisar que não conseguiria chegar a tempo. Desanimado, Julio respondeu que tudo bem. E não teria problema se o jantar não fosse para comemorar a aprovação do filho dela no vestibular.

Ao chegar em casa, seu filho já estava deitado e ela foi conversar com o Julio que disse: ele ficou chateado.

Imprevistos acontecem, mas é muito importante que a Amanda **honre seus compromissos**.

Honrar um compromisso ou uma promessa é um depósito enorme e romper com o prometido é uma retirada imensa.

As pessoas costumam alimentar suas esperanças com promessas.

É importante que a Amanda evite fazer uma promessa que não possa cumprir. Alguém pode dizer que o jantar era algo muito simples de ser feito e era, mas naquele momento em que a Amanda estava no trabalho ficou muito difícil.

Sendo assim, ela precisa tentar ser muito cuidadosa ao prometer algo, o ideal é que ela considere variáveis e tenha um plano B também. Negociar é sempre uma boa opção: “Filho, estou muito feliz com sua aprovação, estou orgulhosa de você e quero comemorar isso tudo, mas hoje não consigo sair porque estou finalizando o trabalho antes de viajar para aquele congresso que te falei, então podemos jantar amanhã?”.

Ocasionalmente, apesar de todo esforço da Amanda, o inesperado pode acontecer, criando uma situação na qual se torna difícil manter a promessa feita. Mas ela vai procurar honrar a promessa.

Ou ela a cumpre, apesar de tudo, ou explica a situação no detalhe para a pessoa envolvida, pedindo liberação do prometido.

Cultivar o hábito de sempre honrar a palavra empenhada cria laços de confiança que superam as dificuldades de entendimento com as pessoas. Se a pessoa cultiva o hábito de acreditar na sua palavra, nas suas promessas, elas vão agir de acordo com seu conselho.