

 02
Explicação

Se Luis é contrariado, ele se irrita.

Se Luis é criticado, ele se irrita.

Outros métodos que podem ajudar o Luis a aumentar sua condição emocional e mental é torná-los parte do seu estilo de vida cotidiano. Ao fazer isso, Luis estará pronto para gerenciar diferentes situações emocionais que surgirem.

E esses sentimentos não ficam por poucos instantes, ele pensa nisso o tempo todo até que outra situação carregada de sentimentos negativos aconteça, o que o deixa em estado contínuo de irritação, por exemplo.

Ele não gosta de se sentir assim, mas parece que o sentimento é mais forte do que ele.

Então perceba que controlar nossas emoções nem sempre é tão simples quanto pensamos, já que seu corpo está acostumado a responder de forma específica toda vez que certa emoção é desencadeada.

O que Luis pode fazer é contrariar essas reações naturais, treinando seu corpo e sua mente para parar e avaliar a emoção e sua causa. Nesse sentido, o que pode nos ajudar nesse processo é a **meditação**.

Praticar a meditação é definitivamente uma maneira eficaz de fazer isso. A meditação diária irá ajudá-lo a entender como relaxar em situações estressantes. Isso provavelmente não ocorrerá imediatamente e Luis precisa continuar a praticar diariamente.

Quando Luis ouve a palavra meditação ele já logo pensa: “Imagina! Isso não é para mim, não consigo ficar quieto por muito tempo, sou muito agitado!”.

Somos condicionados a reagir imediatamente quando somos desafiados e buscamos justificativas para evitar ter novas experiências.

A meditação provavelmente não vai acontecer imediatamente, mas é preciso continuar praticar diariamente até que estejamos prontos para permanecer calmo e consciente em circunstâncias difíceis.

Existem diversos tipos de meditação. Busque e pratique a que mais tem a ver com você.