



## Explicação

As emoções negativas são sentimentos que podem nos dominar e nos impedir de realizar os objetivos que temos. Geralmente, elas tendem a restringir seus pensamentos e ações. Considerando que emoções são indicadores que fornecem mensagens para sua mente, Isso quer dizer que Luis precisa olhar para as emoções negativas como algo errado ao qual ele deve prestar atenção.

O desafio entra em jogo quando o sentimento negativo é realmente poderoso, o que o impede de tomar qualquer tipo de ação efetiva. Esta é a razão pela qual muitas pessoas em geral se afundam na própria emoção em vez de fazer algo positivo sobre o problema.

Então, como o Luis consegue identificar a razão de suas emoções negativas? Uma maneira é com a teoria ABCDE, criado pelo Dr. Albert Ellis. A teoria ABCDE divide o sofrimento emocional ou a agitação em cinco segmentos:

**Evento de ativação (A):** É um evento externo que os indivíduos usam como desculpa para seus problemas. Por exemplo, ser insultado por uma pessoa, sendo demitido do seu trabalho ou um rompimento entre namorados.

**Crenças (B):** É bastante comum que um indivíduo culpe o evento ativador por sua frustração, decepção ou estresse. No entanto, esse é um ponto de vista falso, pois o que realmente causa as emoções negativas inclui as crenças que ele decidiu abraçar. É tudo o que você diz sobre o evento ativador para si mesmo que é o problema. Se Luis for demitido do seu emprego, ele pode pensar que é porque ele não é um bom trabalhador. É essa crença que é o motivo da sua emoção negativa, não necessariamente o fato dele ter sido demitido.

**Consequência (C):** Por exemplo, Luis declara que se sente estressado simplesmente por que foi demitido do seu trabalho ou seu relacionamento terminou. Isso muitas vezes estão em jogo com emoções como o estresse e a ansiedade, por exemplo. Sempre que as pessoas discutem a forma como se sentem sobre uma determinada situação, geralmente tendem a começar simplesmente afirmando a consequência e, logo depois, seguindo para o evento ativador como causa.

**Disputa (D):** É quando Luis começa a desafiar suas crenças sobre o evento ativador. Luis começa a questionar todas as crenças razoáveis e ilógicas e pensar sobre o evento pelo qual ele passou.

**Efeito (E):** Depois de ter estabelecido suas emoções, será possível relaxar seu corpo e mente. Isso permite que Luis pense em maneiras simples de resolver racionalmente sua situação atual.

Mas a pergunta que não quer calar é: é possível controlar nossas emoções para não viver nessa roda gigante emocional?

Do ponto de vista da Inteligência Emocional, Luis precisa ver que cada dia ele vai ter situações que podem ser desconfortáveis e que por mais que ele se esforce, as coisas vão sair do roteiro que ele espera. Infelizmente, a vida não nos permitirá o luxo de colocar nossas cabeças na areia e contemplar o mundo que nos rodeia. Exatamente o que Luis pode fazer para lidar com suas emoções negativas e como ele pode tirar melhor proveito de uma situação ruim? Existem diversos recursos poderosos que Luis pode usar para reorientar seus esforços e controlar melhor suas emoções, tais como:

**Técnicas de distração:** Há momentos em que as emoções negativas do Luis ameaçam dominá-lo e uma fuga pode parecer a saída mais efetiva. Isso não pode ser mal interpretado como uma fuga das suas obrigações, mas meramente um método para se afastar de uma situação estressante para pensar nas coisas.

Aqui estão algumas estratégias de distração para ajudá-lo a lidar com situações que causam sentimentos negativos:

- Ir caminhar;

- Exercício físico.
- Yoga;
- Falar com um companheiro próximo;
- Contar lentamente até dez;
- Ouvir música ou sons calmantes.

Podem parecer ações simples e despertar dúvida: será que isso vai me ajudar?

Faça o teste, traga à sua consciência o que você pode fazer e avalie se pode te ajudar, e não basta experimentar por uma ou duas vezes, permita-se experimentar mais vezes