

 14

Regular o tom emocional

Um dos fatores que nos ajudam a desenvolver a consciência emocional é identificar as emoções mais intensas que sentimos com frequência.

Algumas emoções prevalecem na nossa forma de ser em relação a outras. Por exemplo, há quem passe os dias com muita irritação. Outras pessoas tendem a rir por tudo ou a se sentir abatidas.

A emoção que predomina é o que dá um tom emocional particular a cada um de nós.

Muitas vezes, nós “casamos” exclusivamente com uma dessas dimensões emocionais. Construímos uma personalidade explosiva, ou passiva e temerosa, ou cronicamente simpática, e ficamos aí para sempre. Sem perceber, nos esquecemos de como sentir de outra maneira.

Nos habituamos a essas emoções predominantes e acabamos fazendo delas o eixo central da nossa forma de ser.

Para desenvolver a consciência emocional, é aconselhável aprender a regular o tom emocional. Isto é, a colocar um certo limite nessas emoções predominantes, permitindo que as não habituais também emergam. É uma maneira de explorar outras áreas do nosso ser e de permitir que novas sensações e emoções também apareçam. Isso, por sua vez, nos torna mais conscientes do que existe em nosso interior.

O desenvolvimento da consciência emocional nos proporciona mais lucidez para agir. Também dota nossas ações de um sentido mais autêntico. Sem dúvida, é uma das tarefas que proporcionam como resultado uma vida mais plena e uma personalidade mais saudável.