

 13

## Compreensão do tempo

Um dos elementos mais reveladores do nosso mundo emocional é a distribuição que fazemos do tempo. Essa é uma categoria abstrata que oferece valiosas pistas para compreender nossa realidade psicológica. Assim, ao analisar a maneira como lidamos com o tempo, também conseguimos desenvolver a consciência emocional.

Em particular, é importante observar se estão presentes alguns elementos nessa tarefa. Estes são: procrastinação, sensação de falta de tempo e percepção de lentidão no passar do tempo.

Cada um desses estados nos fala de situações emocionais específicas.

A procrastinação reflete insegurança e falta de compromisso. Além disso, por vezes, também pode nos mostrar uma recusa inconsciente daquilo que se posterga. A sensação de falta de tempo reflete obsessões e ansiedade. A lentidão no transcorrer do tempo sugere a presença de melancolia.

Portanto, analisar nossa percepção e a maneira como lidamos com o tempo é uma valiosa fonte de informação para nos conhecermos melhor.