



Emoção que surge

Nenhuma emoção surge ou desaparece por acaso. Se conseguirmos identificar o que sentimos e anteciparmos a maneira como isso pode nos afetar, certamente colocaremos em prática condutas mais adaptativas e uma das maneiras de conquistar isso é através da **análise das motivações**.

Um dos exercícios que mais nos ajudam a desenvolver a consciência emocional é fazer uma análise frequente das nossas motivações.

Motivação seria a força que nos leva a agir em determinada direção. Tanto a psicanálise quanto outras correntes contemporâneas nos mostraram que, muitas vezes, ignoramos quais são as nossas motivações reais.

Às vezes, seguimos genuinamente os desejos mais profundos do nosso ser. Então, agimos em conformidade com nossos desejos. Isso nos dá um certo equilíbrio. Em outras ocasiões, entretanto, ignoramos por que nos inclinamos por uma opção e não por outra. Ou pensamos de uma maneira, mas agimos de outra. Ou, simplesmente, nos sentimos insatisfeitos com o que fazemos, sem saber exatamente o porquê.

Uma análise das motivações nos leva a explorar exatamente essas forças que nos fazem agir.

- Será que é a vontade ou o medo?
- É uma decisão ou o costume, a frustração, a raiva ou outra emoção?

Questionar nossas motivações nos leva a desenvolver a consciência emocional.