

Não se sinta culpado(a).

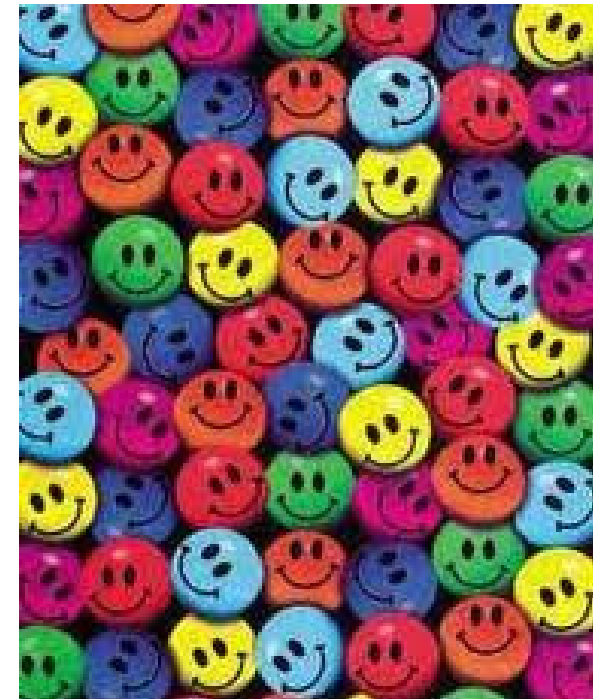
Pense em si.

Cuide de si.

Peça ajuda.

Atendimento em Psicologia
Instalações Oficiais e Laboratoriais da Portela
Ext.2117

AS EMOÇÕES POSITIVAS



Alegria Gratidão **Serenidade** **Orgulho**

Interesse **ESPERANÇA** **Divertimento**

Inspiração **Admiração** **Amor**

Há alguns anos, afirmar que existia uma relação direta entre o humor e a boa saúde era quase uma heresia para a ciência. Porém, atualmente, as ciências médicas em geral, a psicologia, a sociologia e outras ciências sociais, com base em vários estudos realizados, defendem a importância das emoções positivas na qualidade de vida e na saúde global do indivíduo.

As emoções positivas, para além de agradáveis, têm uma enorme influência nos diversos aspetos da nossa vida.

As emoções positivas facilitam a resolução de problemas, estimulam a criatividade, promovem o bem-estar e a felicidade e contribuem para o equilíbrio pessoal e o sucesso familiar, profissional e social.

As emoções positivas fortalecem os nossos recursos intelectuais, físicos e sociais, criando reservas a que podemos recorrer quando nos deparamos com uma oportunidade ou uma ameaça.

As emoções positivas modificam-nos para melhor, tornam-nos pessoas saudáveis e resistentes.

Emoções Positivas

De seguida enumera-se a lista das 10 emoções positivas, segundo a psicóloga Barbara Lee Fredrickson.

Alegria – A alegria é o estado de contentamento que surge de experiências engraçadas e agradáveis.

Gratidão - A gratidão é a sensação de agradecimento que emerge quando reconhecemos e apreciamos algo que alguém fez para nós. Com a gratidão surge o desejo de “dar em troca”.

Serenidade – A serenidade é um estado de paz e tranquilidade que se atinge quando a mente está vazia de preocupações. É uma sensação de bem-estar no momento presente.

Interesse – O interesse é o estado de curiosidade que atrai a nossa atenção para descobrir algo novo e fascinante. O interesse estimula o desejo de saber cada vez mais.

Esperança – A esperança é a crença de que os nossos problemas são transitórios e que o futuro é promissor. É a convicção de que o amanhã é melhor do que o hoje.

Orgulho – O orgulho é o sentimento que surge após realizações dignas e importantes, socialmente valorizadas. O orgulho aumenta a confiança no potencial individual e social para fazer cada vez melhor.

Divertimento – O divertimento é o estado provocado por situações engraçadas que nos fazem rir e nos proporcionam diversão.

Inspiração – A inspiração é um momento mágico resultante de uma experiência comovente e emocionalmente construtivo, que nos tira o fôlego.

Admiração – A admiração é o estado de deslumbramento que nos invade quando somos surpreendidos por algo maravilhoso e excelente.

Amor – O amor ocupa o primeiro lugar das emoções positivas e abrange todas as interiores. O amor é um sentimento muito positivo de forte afeição e apego pessoal.

As nossas emoções são resultado dos nossos pensamentos. Para termos emoções positivas temos que ter pensamentos positivos.

Proponho-lhe o seguinte **DESAFIO:**

1. Sente-se calmamente e pense na última ocasião em que se sentiu alegre.
2. De seguida, recorde-se onde estava...com quem estava...o que viu...o que ouviu...o que disse... o que sentiu...
3. Ao recordar a situação que lhe provocou alegria, está certamente a revivê-la e a sentir a mesma emoção.
4. Agora que já sabe como se faz, só precisa de treinar!

Quando se sentir triste não hesite em repetir este exercício.

Lembre-se:

Se cultivarmos emoções positivas descobriremos e construiremos novas habilidades, novos laços e novas maneiras de ser. Seremos certamente pessoas mais felizes!