

# Como dominar as suas emoções e torná-las positivas

É uma pessoa irritável? Fica furioso quando alguém tem uma ideia contrária à sua ou ousa criticá-lo? Falta-lhe autoconfiança?

Neste livro, vai aprender como aplicar a todos estes problemas, os métodos desenvolvidos na primeira parte.

Embora não se trate de um tratamento propriamente dito, já não ignora que o seu estado de espírito, o seu desenvolvimento pessoal ou, pelo contrário, as suas frustrações, os choques psicológicos e afectivos que recebe, são factores importantes de saúde ou de doença.

Por conseguinte, as sugestões neste livro podem ser consideradas como uma terapia preventiva. "Tratando" as suas emoções e os seus sentimentos, reforça o seu sistema imunitário.

## **I. Como dominar o seu temperamento**

É desaconselhado reprimir a sua fúria. Você não ignora que uma fúria voltada para dentro se torna ainda mais perigosa.

### **Os perigos de uma fúria reprimida**

Quando um vulcão entra em erupção, é claramente preferível, para aqueles que se encontram na zona exposta, que a cratera não esteja entupida e que a lava possa fluir livremente. Caso contrário, os gases acumulam-se por baixo da cratera e quando esta explode é o Apocalipse!

Uma fúria contida é comparável a um vulcão com a cratera entupida. Se tem um temperamento colérico, não serve de nada tentar reprimir a sua crise. Pelo contrário, vai chegar o momento em que ela vai explodir, mil vezes mais poderosa, aniquilando tudo por onde passa.

Além disso, também o vai aniquilar a si. Se se priva de exprimir a sua cólera contra outra pessoa, está a virá-la contra si! Desde a infância que nos buzinam aos ouvidos que: “não é bonito ficarmos zangados... As crianças bem educadas não fazem birras... Só as pessoas que têm mau feitio é que fazem birras..., etc.”. Temos, portando, tendência para nos castigarmos pelas nossas fúrias, nos auto-destruirmos por todos os tipos de comportamentos não saudáveis e perigosos: tabaco, álcool, roer as unhas, doces, anorexia nervosa, insucesso escolar, drogas, enuresia... A lista dos nossos castigos é excessivamente longa.

Por conseguinte, vai aprender não a reprimir a sua fúria, mas a canalizá-la.

## **Como canalizar a sua fúria**

O melhor método consiste em representar a cólera como uma força da natureza e deixá-la libertar-se. Em seguida, reencontre e conserve a paz.

### **Primeira etapa: canalize a sua fúria**

#### **A imagem que acalma**

Vai começar por procurar nos seus livros fotos de formato bastante grande, que representem as forças da natureza em acção. Pode ser uma tempestade num oceano, uma cascata que cai do alto de uma falésia, um vulcão em erupção, um ciclone que verga as árvores, um vento glacial acompanhado de tempestade de neve, um géiser, uma avalanche, uma cheia, e assim sucessivamente. Em vez da fotografia, pode preferir um quadro ou uma gravura, consoante os seus gostos e afinidades.

Em seguida, proceda da seguinte maneira:

- Assim que sentir a fúria a crescer dentro de si, quer se trate de uma "erupção" ou de um sentimento mais subtil de rancor, pegue na fotografia ou no quadro.
- Instale-se confortavelmente num sofá e olhe para a sua imagem.

- Imagine que ela tem movimento, que você assiste verdadeiramente ao espectáculo desta força em plena acção. Veja as ondas rebentarem, o vento torcendo os troncos das árvores, a água a cair poderosamente do alto da montanha.
- Ao fim de um momento, levante os olhos e faça alguns exercícios respiratórios. A sua fúria deve ter-se acalmado.
- Pratique este exercício várias vezes ao dia, se tiver a impressão que precisa de canalizar uma verdadeira avalanche.

### **Utilize a força da sua mente**

Este exercício baseia-se no mesmo princípio do que o anterior, mas você está apto a fazê-lo a qualquer momento, sem precisar da sua imagem, pois vai criar uma na sua mente.

- Instale-se tranquilamente, de preferência no seu santuário mental.
- Faça alguns exercícios respiratórios.
- Agora imagine uma força da natureza em acção. Escolha-a segundo as suas afinidades e os seus gostos. O importante é vê-la a desencadear-se nitidamente.
- Ao fim de alguns instantes, pratique novos exercícios respiratórios e sinta-se aliviado.
- Repita este exercício as vezes que achar necessário.

### **Segunda etapa: depois de reencontrada a paz**

Após ter praticado regularmente um ou outro dos exercícios anteriores (ou ambos) durante algumas semanas, você tem a impressão que a sua vida se torna mais fácil. Dorme melhor, talvez tenha melhores digestões. Portanto agora a questão está em consolidar o seu êxito.

Como?

#### **1. Em primeiro lugar, aprenda a relaxar.**

Com efeito, dedicando alguns minutos por dia ao relaxamento, independentemente do método escolhido, liberta a sua mente de várias toxinas. Vai limpá-la. Torna-se menos sensível à fúria e muito mais tolerante.

#### **2. Escolha uma técnica de meditação.**

Se se colocar num plano espiritual superior, a meditação fará de si aquilo a que se chamava antigamente um “sábio”. Graças à meditação, vai aprender inconscientemente a antecipar as reacções dos outros. Por conseguinte, se a sua fúria é principalmente causada pela sua reacção face ao comportamento dos outros, ela já não terá razão de existir.

Por outro lado, vai acabar por fazer uma separação entre as coisas importantes da sua vida e aquelas que não o são. Já não vai perder as estribeiras por coisas insignificantes. Vai aceitar mais facilmente os outros, enquanto aprende a aceitar-se a si mesmo.

Por fim, a meditação transcendental vai limpá-lo de toda a fúria reprimida e perturbadora que acumulou durante anos. Ora isso é na realidade o mais importante!

Mas vai ter de se empenhar e dedicar, pelo menos, 20 minutos por dia a um exercício de meditação durante algumas semanas. Não é em dois ou três dias que conseguimos desintoxicar-nos de um veneno que nos rói há anos.

## **II. Recupere a sua memória**

Não é segredo: quando envelhecemos, a nossa memória parece cada vez mais uma fatia de queijo esburacado. Mesmo aqueles que podiam, na sua juventude, vangloriar-se de ter uma memória fenomenal, mais cedo ou mais tarde acabam por cair na armadilha amarga de um “buraco de memória”.

Porém, os dados que a sua mente consciente aparentemente esqueceu ficam, em contrapartida, na memória do seu subconsciente. O subconsciente grava tudo e não se esquece de nada. O problema consiste, portanto, em saber extrair aquilo que já não sai espontaneamente.

Se teve a oportunidade de trabalhar com um computador, sabe provavelmente que existem pequenos programas destinados a recuperar ficheiros que foram apagados do disco por engano. Admitindo que o subconsciente seja esse disco, o que lhe resta fazer é pôr a funcionar o seu programa de recuperação dos ficheiros desaparecidos.

## **Como proceder para melhorar a sua memória?**

O melhor método consiste em utilizar uma indução auto-hipnótica que lhe permite comunicar directamente as suas instruções ao seu subconsciente.

Pode criar a sua própria indução baseando-se no modelo abaixo indicado. Deve ser principalmente composta por fórmulas afirmativas.

Proceda como habitualmente e grave as suas três induções sem parar.

### **Indução para “a memória reencontrada”**

Primeira indução: a descida

Segunda indução:

Está relaxado, descontraído. Está tudo bem, está tudo calmo. A sua memória melhora de dia para dia. Tem uma boa memória, uma memória fiável. Conta com a sua memória, pois ela é cada vez mais fiável.

Imagine a sua memória sob a forma de uma fruta [qualquer fruta]. Está saudável, perfeitamente lisa, sem imperfeições. É perfeita. É a sua memória.

A sua memória é fiel. Pode contar com ela. A cada dia que passa está cada vez mais fiel. Sente-se feliz pelos progressos que fez. [Repita mais uma vez a totalidade da indução]

Terceira indução: a subida.

Persista e verá a sua memória melhorar!

## **III. Tenha confiança em si**

A falta de confiança em si está na origem de imensos danos. Pode gerar medo, travar as suas relações afectivas, dar-lhe insónias, perturbar a sua digestão, minimizar o rendimento profissional, enfim, estragar toda a sua vida!

No entanto, a menos que seja quase sobre-humano, cada um de nós tem efectivamente o seu ponto fraco. É raro encontrar pessoas cuja segurança seja total em todos os aspectos. Ou então, trata-se de pessoas que dissimulam bem.

A confiança é essencial para conquistar e manter a felicidade e o equilíbrio psíquico. A sua falta de confiança não é uma fatalidade.

## **Como ter mais segurança em si próprio**

Comece por determinar qual o aspecto da sua vida que revela maior falta de confiança em si próprio. É possível que este problema seja generalizado; porém, na maioria dos casos, atinge sobretudo um elemento específico, quer se trate do trabalho, das relações afectivas, da escolaridade ou das relações com o sexo oposto.

Quando souber exactamente sobre que ponto dirigir a sua reprogramação, dedique todos os dias alguns minutos aos seus exercícios.

## **Exercício “quadro preto e quadro branco”**

Mais uma vez, esta técnica muito simples vai ajudá-lo. Proceda da maneira habitual, que agora já deve conhecer perfeitamente. No quadro preto, escreva os pensamentos negativos, da forma mais concisa possível. Não tenha medo de dizer a verdade! Mais ninguém vai ver os seus quadros. Não hesite em abrir as portas que mantinha pudicamente fechadas até agora. Explore a sua mente. Vá até ao fim da sua pesquisa.

Por exemplo, se a sua falta de confiança se traduzir sobretudo nas suas relações com o sexo oposto, vai escrever no quadro preto pensamentos tais como: “Fui rejeitado uma vez e tenho medo de voltar a sê-lo”, “Sou demasiado orgulhoso para suportar a rejeição”, “Não sou fisicamente atraente”, “Tenho medo de sofrer de impotência passageira”, etc.. É essencial que seja franco consigo próprio e que não dissimule nenhum dos seus motivos secretos.

Após ter lido e relido com desaprovação estas frases e ter destruído o quadro preto, escreva os pensamentos contrários no seu quadro branco.

Para retomar o nosso exemplo, poderá escrever: “Mesmo tendo sido rejeitado uma vez, isso não significa nada”, “Não tenho motivos para ter vergonha do meu físico”, “Não tenho nenhum motivo para sofrer de impotência”, etc..

Utilize o método dos três meses para reforçar os dados adquiridos.

## **Exercício de dinamização**

Outro exercício particularmente eficaz consiste em evocar o seu subconsciente após tê-lo preenchido completamente de energia psíquica.

- Dirija-se ao seu santuário.
- Imagine agora uma esfera de luz dourada sobre a sua cabeça. Ela desce e envolve-o como uma áurea. Protege-o enquanto o enche de uma energia maravilhosa.
- Quando estiver completamente envolvido pela luz dourada, fale ao seu subconsciente com frases curtas e directas. Por exemplo:
  - *Tenho confiança em mim.*
  - *A cada dia que passa a minha confiança aumenta.*
  - *Estou à altura.*
  - *Sou EU.*
  - *Gosto de mim tal como sou.*
  - *Sou digno de mim próprio.*
- Agora, formule instruções mais específicas sobre o elemento da sua vida que pretende manter mais confiante. Por exemplo:
  - *Sou competente.*
  - *Trabalho bem.*
  - *Confio na minha competência.*
  - *Tenho êxito, etc.*
- Em seguida, imagine que a luz dourada se desvanece a pouco e pouco. Você está no seu santuário, respirando ar puro.

Este exercício é simultaneamente relaxante e dinamizador. É portanto muito positivo e dá-lhe, para além disso, um profundo bem-estar.

## **IV. Como suportar melhor a crítica**

Abordamos aqui um ponto sensível? Você é daqueles que se revoltam logo que alguém ousa exprimir a mais pequena crítica?

Quando recebe um julgamento pessoal, sabe imediatamente se é justificado ou não, e é perfeitamente normal não suportar um ataque injustificado.

Porém, algumas críticas, mesmo exageradas, podem ser construtivas, pois abrem novos horizontes em que não tínhamos

reflectido. Por conseguinte, há coisas boas que devem ser aproveitadas na maioria das críticas.

Algumas pessoas sabem como fazer para não se ofenderem com as críticas dos outros. No entanto, são infelizmente mais raras e têm cada vez menos lugar na nossa sociedade, que tende sobretudo a “recompensar os bulldozers”!

Se suporta mal a crítica é provavelmente porque não tem confiança em si. Não tem a certeza daquilo que faz. Logo que alguém aponta o dedo aos seus erros ou insinua que deve rectificar a sua pontaria, reage irritando-se ou cai no desespero.

Por conseguinte, comece por seguir o programa explicado na rubrica anterior, intitulada “Tenha confiança em si próprio”.

Além disso, deve aprender a não se sentir perseguido sempre que alguém dá uma sugestão um pouco crítica a seu respeito.

Esta será provavelmente a parte mais difícil do seu programa. Tem de adoptar sempre a mesma disciplina quando alguém exprimir um julgamento sobre si. Para começar, inclui alguns exercícios de visualização que o vão ensinar a fazer face a uma situação imaginária.

Em seguida, vai adaptar as suas reacções a uma situação verdadeira, de maneira a neutralizá-la.

## **Como manter a sua calma**

- Instale-se confortavelmente e relaxe.
- Visualize uma situação na qual é criticado ou insultado.
- Agora, imagine que as críticas são projecteis especiais: não o podem ferir. Pode visualizá-los sob a forma de balas falsas, flechas com ponta de borracha como aquelas que utilizava quando era criança, ou bolas de papel. Veja-as claramente cair à sua volta, sem que lhe façam mal.

Quando adquirir o hábito de visualizar deste modo situações imaginárias, aplique o processo a uma situação verdadeira. Se se encontrar sob o fogo de uma crítica, compare-a mentalmente a um desses projecteis inofensivos. Ao fim de algum tempo, vai sentir que domina a situação.

Evidentemente que para atingir o objectivo desejado deve aprender a manter a sua calma. Se sentir que acumula exasperação e rancor, apesar dos seus esforços de neutralização, recorra aos exercícios do “geyser” e do “fluxo e refluxo”, que lhe vão permitir libertar o vapor necessário.

## **Saiba virar as críticas a seu favor**

Pode também fazer de modo a colocar a pessoa que o critica numa situação da qual ela não pode fugir após ter lançado os seus projecteis.

Tomemos um exemplo. Imaginemos que o seu chefe o critica sob o ponto de vista profissional.

Primeira etapa: desarme-o: “É isso mesmo. Gostava de lhe ter pedido a sua opinião. As suas sugestões são preciosas porque você tem muito mais experiência do que eu neste campo”, etc., etc....

Segunda etapa: force-o a revelar o fundo do seu pensamento. Não o deixe escapar após ter deitado algumas gotas de veneno. Se se trata de uma crítica gratuita ou não construtiva, verá isso imediatamente. Nesse caso, mostre-se magnânime, mas afirme educadamente as suas posições.

Terceira etapa: se ele agir de boa fé, estude as sugestões apresentadas e discuta-as com ele. Não vire as costas engolindo a ofensa que lhe foi dirigida.

Adoptando esta atitude simples, mas que exige um esforço de vontade da sua parte, não vai tardar a ver que, ao fim de algum tempo, o sentimento espontâneo de ofensa que dantes o invadia se atenua agora. Persista e vai ver como acaba por desaparecer completamente.

## **V. Como ter sucesso escolar, profissional ou desportivo**

A confiança em nós próprios tem naturalmente uma grande importância no nosso sucesso profissional, escolar ou desportivo. Evita-nos os medos e os complexos de inferioridade. Por conseguinte, a primeira coisa a fazer consiste em seguir o pequeno programa indicado na rubrica “Tenha confiança em si próprio”, neste mesmo livro.

Em seguida, adapte à sua situação alguns exercícios de visualização bem específicos.

## **Exercício do “saber fazer”**

- Como de costume, dirija-se ao seu santuário.
- Agora, visualize-se a fazer o seu trabalho, os seus deveres, a escrever a sua tese, a correr os 100 metros, etc., consoante aquilo que for mais importante para si.
- Quando estas imagens forem perfeitamente claras, visualize-se a ter sucesso no seu projecto. Veja, por exemplo, o seu superior ou o seu professor a felicitarem-no, veja-se a ganhar a corrida ou, se não praticar um desporto de competição, a dedicar-se à sua actividade desportiva favorita, com um enorme domínio, uma técnica soberba... e assim por diante.
- Ao fim de um momento, após ter sentido o prazer do seu sucesso, volte para o seu santuário.

## **Como atingir o seu objectivo**

- Instale-se confortavelmente e relaxe-se seguindo o método que mais lhe agrada.
- Imagine o acontecimento da sua vida profissional, escolar ou desportiva que deseja ver realizar-se. Esse acontecimento é um facto consumado para o seu olho mental.
- Agora, visualize uma bolha dourada, na qual coloca a sua imagem de sucesso.
- Imagine que esta bolha contém o seu desejo e que voa. É livre, flutua. Vai atrair toda a energia necessária para que o seu sucesso se torne um dado adquirido.
- Logo que tenha desaparecido no horizonte, volte a abrir os olhos.

## **Como se aperfeiçoar**

Mesmo que não tenha sucesso na sua vida profissional, universitária, desportiva ou artística, tem certamente o desejo de fazer ainda melhor. É um objectivo louvável e perfeitamente acessível. Eis um exercício que vai apoiá-lo nos seus esforços de todos os dias.

## **Exercício do sucesso**

- Leve algum tempo a relaxar-se. Utilize o método que lhe for mais conveniente. A sua mente deve estar completamente disponível e liberta de todos os seus problemas.
  - Em seguida, visualize-se a entregar-se à actividade em questão. A sua imagem deve ser perfeitamente concreta.
  - Agora, imagine os seus progressos. O seu domínio acentua-se, trabalha com facilidade.
  - Visualize o seu aperfeiçoamento quotidiano. De um dia para o outro, vê os seus progressos. Por exemplo, se quiser melhorar a sua técnica de esqui de fundo, imagine-se a avançar poderosamente, com um movimento ágil e harmonioso. Imagine-se a descer as encostas com mestria e a subi-las sem esforço. Se for vendedor ou representante, veja-se convincente, cheio de dinamismo, a conquistar todos os seus mercados.
- Fique certo de que, quando alguma coisa é importante para nós, é muito fácil obter imagens de sucesso e perfeição.

## **VI. A sua vida sentimental torna-se um sucesso**

Está tudo no pensamento! Para se desenvolver harmoniosamente na sua vida sentimental, deve começar como um vencedor. E terá êxito se considerar que o seu sucesso é um facto consumado. Podemos dizer que as três chaves do sucesso sentimental são:

- o optimismo
- a confiança em si mesmo e no outro
- a gratidão para com a vida

### **1. O optimismo.**

É normal atravessar certas crises em determinadas alturas da nossa vida, mas elas não devem destruir os nossos princípios. O sucesso da sua vida sentimental, depende da maneira como vê a vida, pura e simplesmente.

Faça do optimismo a sua regra de vida. Se acha que tem lacunas nesse campo, não diga “sou pessimista por natureza, não posso fazer nada”. A verdade é que podemos sempre!

## **2. A confiança em si mesmo e no outro.**

Se lhe faltar confiança no seu cônjuge, isso deve-se essencialmente à falta de confiança em si próprio, nas suas capacidades para manter vivo o seu amor. E se não tiver confiança em si próprio, mais tarde ou mais cedo acaba por perder a confiança no seu cônjuge. Por conseguinte, os dois estão intimamente ligados.

Comece por seguir os conselhos da rubrica III deste livro - “Tenha confiança em si”.

## **3. A gratidão para com a vida.**

Numa primeira abordagem, pode parecer surpreendente uma rubrica que trata da vida sentimental, mas vai compreender que é perfeitamente lógico ver nesta gratidão uma das chaves do sucesso afectivo.

A felicidade não cai do céu. É um estado de espírito, uma amálgama de pensamentos positivos que o habitam, espontaneamente, ou porque se esforçou para se programar nesse sentido. Ora a gratidão é o nó que deve ligar todos esses sentimentos positivos, cuja combinação é o que chamamos de felicidade.

Quantas pessoas conhece que estão reconhecidas pelo simples facto de viverem, de amarem e serem amadas, das belezas naturais, do céu, dos astros, das estações do ano? Poucas, sem dúvida.

Seja uma delas. Essa é uma prova de grande força interior. Ao mostrar-se reconhecido com a vida, nunca se vai sentir desiludido ou ser arrogante. Vai estar sempre maravilhado pelo amor que recebe e que dá.

Sempre que tiver oportunidade, feche os olhos, inspire fundo e pense “Obrigado!”.

## Síntese

1. Para vencer a fúria, esta não deve ser reprimida, mas sim canalizada. Em seguida, com a ajuda da relaxação e da meditação, vai conseguir encontrar a pouco e pouco a serenidade, libertando a sua mente dos germes da cólera que a habitam.
2. A memória, elemento indispensável da vida quotidiana, não é, infelizmente, uma matéria prima renovável. Porém, para melhorar a sua memória, basta praticar regularmente um exercício de indução auto-hipnótica: aquilo que pensa já ter esquecido está de facto armazenado no seu subconsciente. Aprenda a extraí-lo!
3. A confiança em si próprio é essencial para ter sucesso na sua vida afectiva, profissional, desportiva, artística, etc. Sem se tornar arrogante, deve ter confiança nas suas capacidades. Vários exercícios vão ajudá-lo. Mas vai também precisar de uma grande franqueza para consigo próprio.
4. Se quiser aprender a suportar as críticas, ponha primeiro em prática os exercícios da rubrica anterior. Assim, armado com segurança, fica mais forte para fazer frente às críticas e vai recebê-las com muito mais serenidade. Pode ir ainda mais longe, obrigando habilmente o seu interlocutor a revelar-lhe o fundo dos seus pensamentos e a colaborar consigo.
5. É óbvio que pode facilmente melhorar o seu trabalho, ou os seus resultados escolares e desportivos, através de alguns exercícios de visualização todos baseados no princípio de que o seu sucesso é um facto consumado.
6. O sucesso da sua vida sentimental depende de todos os seus pensamentos. Para conhecer e conservar a sua felicidade, deve possuir três chaves: optimismo, confiança em si próprio e no outro, gratidão para com a vida.

*De repente, compreendi que não é o feedback que é a “panaceia” – É o poder da auto-regulação, da auto-cura, de reequilíbrio que existe em cada ser humano”.*

**Doutor Elmer Green, Beyond biofeedback, pág. 116.**

*“Segundo os meus cálculos, o meu coração deu-me 876.946.280 batimentos a mais do que as previsões dos médicos da companhia de seguros (...) Encontrei na rua, em Nova Iorque, um dos especialistas que me tinha feito o triste diagnóstico de uma paralisia progressiva. A sua surpresa quando me viu foi evidente... Estava muito curioso em saber qual era a explicação para a minha cura.*

*Eu disse-lhe que tudo começara no dia em que eu tinha chegado à conclusão de que alguns peritos não sabiam de facto o suficiente para sentenciarem uma condenação contra um ser humano.”*

**Professor Norman Cousins, "La volonté de guérir", página 141.**

(Norman Cousins utilizou o riso, emoção positiva por excelência, para se tratar. Durante semanas, projectou filmes cómicos, leu obras de humor e completou este tratamento original com uma ingestão massiva de vitamina C. O seu testemunho valeu-lhe 3.000 cartas encorajadoras de médicos, além de um cargo na faculdade de medicina da Universidade da Califórnia, em Los Angeles).

## *Índice*

Como dominar as suas emoções e torná-las positivas .....	2
I. Como dominar o seu temperamento .....	2
Os perigos de uma fúria reprimida.....	2
Como canalizar a sua fúria .....	3
Primeira etapa: canalize a sua fúria .....	3
Segunda etapa: depois de reencontrada a paz.....	4
II. Recupere a sua memória .....	5
Como proceder para melhorar a sua memória? .....	6
Indução para “a memória reencontrada” .....	6
III. Tenha confiança em si .....	6
Como ter mais segurança em si próprio .....	7
Exercício “quadro preto e quadro branco” .....	7
Exercício de dinamização .....	8
IV. Como suportar melhor a crítica .....	8
Como manter a sua calma .....	9
Saiba virar as críticas a seu favor.....	10
V. Como ter sucesso escolar, profissional ou desportivo .....	10
Exercício do “saber fazer” .....	11
Como atingir o seu objectivo.....	11
Como se aperfeiçoar.....	11
Exercício do sucesso .....	12
VI. A sua vida sentimental torna-se um sucesso .....	12
1. O optimismo.....	12
2. A confiança em si mesmo e no outro.....	13
3. A gratidão para com a vida.....	13
Síntese .....	14