

ESTÁ TUDO BEM
EM
SENTIR

DEDICATÓRIA

Este livro quero dedicar as pessoas que já experienciaram momentos difíceis e conturbados.

Eu aprendi que isso não vai doer pra sempre, por isso quero te dizer que sua cura está no na busca do auto conhecimento.

PREFÁCIO

Eu quero lhe falar algo muito importante: se você continuar Até o fim deste livro, fizer todas as tarefas e mergulhar profundamente o que eu estou lhe falando, **VOCÊ VAI TOCAR O TERROR NA SUA VIDA**. Tudo isso aqui, eu já tenho comprovado com os resultados da minha própria vida e, por isso, que tenho indicado Para as pessoas do mundo inteiro que se conectam a mim. Quando eu falo em “tocar o terror”, uso essa expressão de maneira positiva, tá? E isso significa que vai dominá-la e, literalmente, vai começar a cuidar da sua vida. Então, nessas horas em que nós estaremos juntos, eu espero que você leia isso repetidas vezes se precisar. Eu vou lhe mostrar que o determinante será o tamanho de sua sede e de sua fome pelo sucesso e pelas vitórias da sua própria vida. seus melhores anos.

MENTALIDADE

Por que a maioria das pessoas são controladas pela as emoções / sentimentos ? ANTES DE MAIS NADA É IMPORTANTE E NECESSÁRIO SE CONHECER E ENTENDER PRIMEIRO COMO FUNCIONAMOS ,ISTO É ,COMO O SENTIMENTO E AS EMOÇÕES SE COMPORTAM EM NOSSA MENTE E CORPO E SUAS DINÂMICAS QUANDO EXPERIENCIADAS EM DETERMINADAS SITUAÇÕES.

Como funcionamos?

Sentimos nossas emoções o tempo todo. É da natureza da nossa espécie humana e faz parte de quem somos. Antes de entendermos mais sobre o assunto, é necessário ter clareza o que são sentimentos e emoções. É muito comum as pessoas considerarem sinônimos, mas na realidade não são. Resumidamente, a emoção é um conjunto de respostas químicas e neurais que surgem quando o cérebro sofre um estímulo ambiental. Já o sentimento é uma resposta à emoção, ou seja, trata-se como uma pessoa sente diante de tal emoção. Portanto, apesar de distintos, emoção e sentimento estão intimamente conectados mas não iguais. Entenda que quando você experiêcia algum tipo de situação, o cérebro libera hormônios que alteram o seu estado emocional.

O SENTIMENTO

Pode ser breve ou duradouro dependendo das interpretações como o individuo percebe o mundo e a si mesmo. Obviamente, o que também pesa muito quanto tempo iremos sentir mais ou menos, vai depender do seu auto conhecimento e o tipo experiência vivenciada na ocasião.

5 Principais emoções da espécie humana UNIVERSAIS.

Situações que experimentamos no dia a dia nos despertam diversas emoções. Existem 5 emoções que são consideradas universais: MEDO TRISTEZA ALEGRIA RAIVA E O NOJO O filme Divertida Mente basicamente representa as nossas emoções de uma maneira fácil de entender. Se você ainda não assistiu recomendo tire um tempinho para ver esse filme.

Vamos lá o que é o MEDO?

O medo é um mecanismo de proteção que nos mantém vivos. Sem essa emoção, nos colocaríamos em situações perigosas sem pensar sobre os possíveis riscos. O medo, por sua vez, evita que isso aconteça, pois é uma reação involuntária e natural. Imagine você diante de um leão preste a come-lo !!! Ou imagine que está prestes a sofrer um acidente de carro ! São Situações entre outras que fazem o cérebro ser ativado involuntariamente, liberando substâncias químicas que disparam o coração, tornam a respiração ofegante etc. Exemplo, quando você se depara com o perigo e sabe que se não fizer algo poderá morrer então o medo é acionando pelo seu sistema de sobrevivência . Ele te faz correr para bem longe do leão ou lutar com ele. Sempre que se sentir amedrontado, o medo te fará reagir de alguma forma.

Raiva

A raiva excessiva e constante pode ser muito nociva para a sua vida, mas sabia que essa emoção também funciona como um mecanismo de proteção? O sentimento de injustiça gera a raiva para que possamos agir em prol do que acreditamos. Portanto, uma raiva moderada e controlada pode ser útil para ajudar a entender o que está errado em sua vida e buscar motivação para possíveis soluções. Além disso, a liberação da raiva ajuda a descarregar uma carga de tensão acumulada. No entanto, é importante ficar ligado na raiva descontrolada. Isso porque essa emoção pode interferir diretamente nas pessoas ao nosso redor. O trânsito caótico, reuniões, filas e outros tipos de frustrações podem gerar uma enorme raiva interna. Porém, o erro é se deixar consumir por essa emoção e descontar em quem está ao seu lado. É claro que momentos estressantes fazem parte do dia a dia e a raiva conseqüentemente virá. Para não se tornar refém da emoção, busque aprender como administrar a raiva de forma saudável para que a mesma não afete negativamente o seu dia a dia e as suas relações.

Podendo acontecer algumas reações físicas, como choro ou suor cala frios, calor, tontura etc..

Lembrando que cada pessoa sente e se emociona de forma diferente parecida mas nunca igual isso porque somos indivíduos únicos ,não existe um "você" igual nesse vasto universo. **VOCÊ É ÚNICO** mas **NÃO ESPECIAL** , lembre-se disso. Alguns exemplos de sentimentos são o ódio, a compaixão, o amor, a decepção e a **INVEJA** entre outros