

Por Lise Vieira
@lisenvieira

Guia da saúde emocional *e bem-estar*

A decorative illustration of a plant with several leaves and small flowers, rendered in a light, sketchy style, positioned to the right of the main title.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA
USUFRUIR DE UMA VIDA MAIS LEVE

@lisenvieira



seja bem-vinda (o)

Sou Lise Vieira, psicóloga clínica e especialista em Neurociências e Comportamento. Sou apaixonada por ajudar pessoas a encontrarem o equilíbrio emocional e a qualidade de vida que tanto merecem. Minha missão é inspirar você a cuidar da sua saúde emocional, construindo uma jornada de crescimento e autocuidado. Vem comigo usufruir de uma vida mais leve?

Com carinho,

Lise Vieira

Introdução

Bem-estar, segundo o conceito apresentado no dicionário online, significa estado de satisfação plena das exigências do corpo e/ou do espírito; sensação de segurança, conforto e tranquilidade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social" e não somente como ausência de doenças, como era definido antigamente. Atualmente, ser uma pessoa saudável significa possuir um conjunto de ações, hábitos e condições que proporcionam o bem-estar geral do ser humano, promovendo a tão desejada qualidade de vida.

É sobre isso que vamos tratar nesse e-book. Abordarei tópicos importantes para que você possa desenvolver ações para obter bem-estar e, conseqüentemente, usufruir de uma vida mais leve e significativa.



@lisenviieira

#01

XXXXXX

Inteligência emocional



Como gerenciamos a nós mesmos e como lidamos
com nossos relacionamentos

Inteligência emocional é um conceito da Psicologia que caracteriza a pessoa que é capaz de identificar seus sentimentos e emoções com mais facilidade. O psicólogo Daniel Goleman difundiu esse conceito nos anos 90 e segundo ele, "temos dois cérebros, duas mentes - e dois tipos diferentes de inteligência: racional e emocional. Nosso desempenho na vida é determinado pelas duas - não é apenas o QI, mas a inteligência emocional também conta."

Ser inteligente emocionalmente envolve a **capacidade de se autoconhecer e ficar bem consigo mesma e com os outros**, nas relações familiares, sociais ou profissionais. Envolve as habilidades para perceber, entender e influenciar as emoções. O uso da Inteligência emocional pode nos proporcionar uma maior qualidade de vida e bem-estar.

A seguir, vou falar sobre 10 princípios importantes para desenvolver a Inteligência emocional. Confere aí!

1. Observe e analise seu próprio comportamento -

A Inteligência Emocional (IE) está na avaliação das atitudes e sensações e no entendimento de como elas impactam o cotidiano e as relações.

2. Domine suas emoções -

A impulsividade não é uma boa aliada na maioria das situações. O ideal é dominar o impulso e as emoções antes de tomar decisões ou dizer qualquer coisa. Exercícios que podem ajudar: respiração, meditação, caminhada, corrida, Pilates, prática regular de atividades físicas.

3. Aprenda a trabalhar emoções negativas -

Quando elas aparecem é preciso dominá-las e não permitir que nos controlem. A IE nos apresenta um ponto de vista mais equilibrado sobre a vida, proporcionando uma autorregulação dos nossos sentimentos.

4. Aumente sua autoconfiança -

Acreditar no seu potencial e em suas habilidades fortalece a ideia de que você tem a capacidade necessária para gerenciar os momentos de crise e superar as dificuldades.

5. Aprenda a lidar com a pressão -

Devemos aprender a priorizar o que é mais importante para não permitir que a ansiedade domine a situação.

6. Desenvolva o sentimento de empatia - Nada melhor para compreender o outro do que colocar-se na pele dele. Isso te ajuda a entender suas atitudes e a ser mais tolerante e compreensiva (o).

7. Não tenha medo de se expressar - Expor o que sente e expressar sua opinião é fundamental para que o equilíbrio seja mantido.

8. Coloque em prática a resiliência - Ser resiliente envolve administrar os sentimentos mesmo quando o controle das situações está fora de seu alcance.

9. Formule uma "resposta" em vez de reagir - Aja racionalmente, em vez de agir por instinto, analise toda a situação ao seu redor e decida qual é a melhor forma de se comportar naquele momento.

10. Conheça seus limites - Conhecer seus limites significa respeitar a si mesmo. O lado bom de respeitar suas próprias limitações é poder proteger sua saúde emocional, deixando de fazer aquilo que poderia causar algum mal.

AUTOCONHECIMENTO

O primeiro pilar da Inteligência Emocional é o Autoconhecimento. Diz respeito à consciência da sua essência como ser humano. Suas qualidades, defeitos, medos, limitações, talentos, crenças e aspirações. O que te faz feliz? O que te motiva? Qual é a sua história? Como os outros te veem? Essas e outras perguntas te ajudarão a entender quem você realmente é.

Conhecer a si mesma é uma das habilidades mais importantes para o seu desenvolvimento e crescimento em todas as áreas da sua vida. Uma das principais características do autoconhecimento é a possibilidade de se enxergar como você realmente é e não quem pensa ser. Você passa a ter clareza da sua personalidade, suas atitudes e suas emoções diante de situações boas e ruins que acontecem em sua vida.

Na próxima página você encontrará algumas perguntas para começar seu processo de autoconhecimento. Tire um tempo para responder com calma e sinceridade e, depois, reflita sobre suas respostas.

QUEM SOU EU

1. Quais são meus pontos fortes?
2. Quais são meus pontos fracos?
3. O que me deixa feliz?
4. O que me desagrada?
5. Do que eu tenho medo?
6. Como eu reajo em situações desafiadoras e estressantes?
7. O que eu gosto e sinto orgulho em mim mesma(o)?
8. Que atitudes eu gostaria de eliminar dos meus hábitos?
9. Como as pessoas me veem? (Peça para amigos e familiares te descreverem em poucas palavras)
10. Que marcas eu quero deixar no mundo?

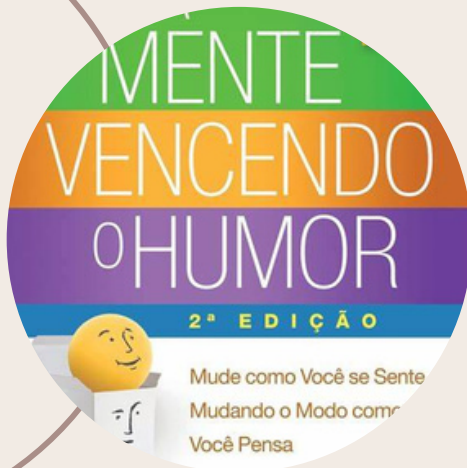
dica extra de leitura



Na próxima página você encontrará algumas dicas extras de leitura que complementarão o conteúdo deste e-book. Quatro livros com os temas abordados aqui. Espero que goste!



dica extra de leitura



A mente vencendo o humor
Dennis Greenberger



Atenção plena: Mindfulness
Mark Williams e Danny Penman



Inteligência Emocional
Daniel Goleman



Florescer
Martin Seligman



Que bom que você chegou até aqui

Fico muito feliz em saber que chegou até aqui! Obrigada pela confiança. Espero que esse e-book tenha sido útil para você e tenha contribuído para aumentar a sua saúde emocional e bem-estar. Sempre que achar necessário, releia essas páginas com calma e aplique no seu dia-a-dia as dicas recomendadas aqui. Ah, e recomende esse e-book para alguém que também precise de um guia como este para dar um up na sua saúde mental. Conte comigo! Vamos promover bem-estar por aí! Até a próxima!

Com carinho,

Lise Vieira



Guia da saúde emocional e bem-estar

por Lise Vieira



**continue me
acompanhando**

nas Redes Sociais



@lisevieira.psi



@lisenvieira