

Exercícios Complementares

Gestão da Educação Emocional Como Ancorar Padrões Mentais Positivos e Viver Em Harmonia

Salatiel Soares Diniz



editora
VIENA

1ª Edição
Bauru/SP
Editora Viena
2021

Capítulo 1

1. Diariamente observamos pessoas com alterações de humor porque tiveram oscilações em suas emoções. Você sabe por que isto acontece?

Somos guiados pelos nossos pensamentos e são eles que provocam as nossas emoções; ou seja, tudo depende da leitura que estamos fazendo daquilo que estamos vivenciando.

2. As pessoas, em sua grande maioria, ainda não conseguem perceber que são as principais responsáveis pelas alterações emocionais ocorridas em seu organismo e sabe por que isto acontece?

A mente subconsciente é quem comanda todo o complexo Sistema Nervoso, logo, toda a alteração acontece independentemente de termos consciência ou não.

3. Você já parou para perceber qual o principal entrave do seu crescimento pessoal e profissional?

Com a leitura deste livro você começará a entender que o principal entrave do seu crescimento pessoal e profissional é o medo. Apegar-se ao medo faz com que você acione um gatilho mental que irá lhe sabotar em seu equilíbrio mental.

Capítulo 2

1. Ao longo da nossa caminhada vamos formando conceitos (e preconceitos) sobre nós mesmos e sobre as demais pessoas. Você sabe por que devemos nos autorresponsabilizar?

A autorresponsabilidade nos auxilia a assumir a identidade do sujeito que realmente somos, o qual vamos modelando dia a dia.

2. Você sabe que é comum as pessoas procurarem investir na Bolsa de Valores, mas quase ninguém procura investir na Conta Bancária Emocional. Sabe por quê?

Temos diferentes tipos de investimentos no mercado financeiro e imobiliário; portanto, uma infinidade de opções que podemos adquirir para se ter independência financeira. No entanto, investir em si mesmo requer autodeterminação e coragem, por isso que poucas pessoas se permitem dedicar tempo para uma autoanálise.

3. Por que se diz que o pensamento é um ensaio para a emoção?

Entenda uma coisa: nada existe no mundo físico que não tenha sido preconcebido no campo psíquico. E a leitura deste livro o ajudará a entender melhor esta questão, pois lhe conduzirá a exercitar os seus pensamentos e criar um ambiente mais harmonioso.

Capítulo 3

1. Por que precisamos dar atenção aos conflitos no ambiente escolar?

Atualmente a nossa educação formal precisa estar atrelada ao entendimento da educação emocional, pois a falta de trato com a mesma é causadora de muitos conflitos. Por este motivo que é tão importante, não apenas entender conceitos, mas saber como exercitar a gratidão e a empatia.

2. Sabe por que o bullying é um problema recorrente nas escolas?

Todos sabemos que o bullying ainda é um problemão nas escolas e só acontece porque há um prazer em tirar o outro do sério. Isto só acontece porque a suposta vítima não consegue perceber que é ela quem dá forças para o agressor. Neste capítulo você vai entender melhor porque as pessoas se vitimizam, quando não tem segurança da pessoa que são.

3. Você saberia dizer, sem pensar muito, qual o seu propósito de vida?

Claro que esta é uma questão expressamente subjetiva, conquanto a sua resposta é a chave-mestra para abrir a porta do sucesso ou fracasso em sua vida. Lembremos que a semente já traz em si o fruto que a representa.

Capítulo 4

1. Se você não quer cometer erros então desista dos seus sonhos. Com esta afirmação chamamos a sua atenção para a importância do momento presente e sabe por que ele é tão importante?

Embora pareça ser óbvio se manter no momento presente, o fato é que nos sabotamos todas as vezes que insistimos em permanecer no passado (com as situações inacabadas) ou com as questões que ainda estão por acontecer (ansiedade de palco), por estarem no futuro. Portanto, manter-se no momento presente é dar-se conta que não há outro tempo senão o nosso eterno agora. Por isso que ele é mágico e transformador.

2. O Dr. Fritz Perls salienta que o todo é diferente da soma das partes. Mas, você sabe o que isto significa na prática?

Ele nos chamou a atenção para o fato de, comumente, prestarmos mais atenção as partes ao invés do todo e é por este motivo que somatizamos no corpo físico tudo aquilo que não conseguimos resolver no corpo psíquico.

3. Para a Gestalt Terapia uma situação inacabada é conceituada como uma situação aberta, uma situação que não foi vivida completamente. E você sabe o que as situações inacabadas costumam gerar?

Todas as vezes que nos distanciamos de nós mesmos, criamos o que chamamos de situações inacabadas, que serão refletidas em nosso organismo como doenças psicossomáticas. Entenda neste capítulo quais ações são necessárias para diluir as situações inacabadas.

Capítulo 5

1. Pessoas gratas costumam sorrir para a vida e quem se permite sorrir para a vida evita as reclamações. Não seria isto uma alienação?

Neste capítulo você vai compreender o porquê é tão importante exercitar a gratidão. Aprenderá que a gratidão gera bem-estar e abre portas à prosperidade.

2. Se é verdade que a forma como pensamos é a mola diretora de nossas ações, então, até que ponto a cultura interfere neste processo?

Sim, é verdade que os pensamentos são a mola diretora de nossas ações; até porque, a forma como pensamos é o resultado da leitura que fazemos daquilo que vivenciamos, logo, recebe sim influências da forma como fomos e somos educados e, por conseguinte, da cultura na qual estamos inseridos.

3. De forma sucinta, como explicar o Efeito Awareness para a consciência?

Com a leitura atento, todos vocês conseguiram entender que este efeito se dá pela tomada de consciência, ou seja, aquilo que o incomoda e que não está claro, quando você passa a ter ciência do que provocou a sua enxaqueca, por exemplo, dizemos que o que estava até então obscuro, emergiu para a faixa da consciência. Isto é o que chamamos de Efeito Awareness.

Capítulo 6

1. Como explicar esta sentença: a mente prepara o projeto e o cérebro dá a ordem de comando?

Certamente este é um dos capítulos mais instigantes e apaixonantes, pois irá apresentar de uma forma simples como os nossos neurônios executam aquilo que pensamos através das interconexões neuronais e os diversos neurotransmissores.

2. Você sabia que podemos comparar o nosso Sistema Nervoso a um Sistema Computacional?

Claro que não dá para fugirmos a esta comparação quando estamos em pleno desenvolvimento digital. Logo, entender o cérebro como a parte mais sólida, portanto, o nosso hardware, enquanto a mente subconsciente seria o nosso software. Entender este princípio nos ajuda a entender porque um estresse altera e sobrecarrega a mente, ao mesmo tempo que pode gerar desconforto no corpo físico.

3. Você saberia nos dizer o que leva uma criança dizer que não se sente bem ao lado do pai?

Certamente que cada caso é um caso, conquanto as falhas nos relacionamentos acabam gerando as situações inacabadas e criando vários traumas, os quais, nem sempre, são resolvidos.

Capítulo 7

1. Sabe-se que toda a agitação que produzimos em nosso íntimo gera transtornos para nós mesmos, mas você saberia explicar o motivo?

Ora, há quem diga que viver é uma arte e, certamente, enquanto coautores desta produção também elaboramos as nossas masmorras existenciais. Entenderemos neste capítulo que o ato de perdoar transcende o ato religioso, uma vez que está ligado ao nível de consciência que cada um tem de si mesmo.

2. Como explicar, então, a nobre arte de si amar?

Se falamos que o ato de perdoar está ligado ao nível de consciência, logo o ato de amar a si mesmo é o resultado da quebra de paradigmas e dissolução de muitos fantasmas existenciais.

3. É verdade que a culpa nos faz inferiorizar em relação as demais pessoas?

A culpa além de ser nociva ao nosso eu interior, faz com que desenvolvamos inúmeras doenças psicossomáticas. Por este motivo que o auto perdão é um excelente antídoto.

Capítulo 8

1. Quais as consequências de não se cuidar da saúde mental do mesmo jeito que se cuida da saúde física?

Precisamos entender que não existe um corpo e uma mente dissociados, separados; logo, é um todo que se complementa. Não cuidar da saúde mental gera muito mais desconforto ao físico. Lembremos sempre daquela frase: mente sã, corpo são.

2. Então, é verdade dizer que se aprendemos a controlar o emocional isto auxilia na condução e manutenção de uma vida mais saudável?

Eu diria que se você está se fazendo esta pergunta isto é sinal de que o seu nível de consciência já está elevado, o que significa dizer que você está mais propenso a cuidar da sua saúde mental.

3. A Aromaterapia pode ser um recurso para auxiliar no trato com a saúde mental?

A Aromaterapia é uma terapia integrativa que, quando usada holisticamente, certamente, será um grande aliado; pois o uso dos óleos essenciais, quando usados de forma controlada e bem orientada, irá ajudar a promover mais qualidade de vida e bem estar a todas as pessoas que se permitirem seguir as orientações de um bom Aromaterapeuta.

Capítulo 9

1. Entendemos que a sociedade é um espaço físico composto por vários Eus que agem e reagem a partir da cultura que adotaram em seu espaço circundante. Como explicar estes múltiplos eus?

Embora nos pareça uma questão difícil é extremamente simples se entendermos que cada pessoa é um ser único, portanto, um EU particular com suas histórias de heróis e fantasmas existenciais a perambular em seu mundo psíquico.

2. Então podemos concluir que ler este livro é despertar a possibilidade de um excelente aprendizado para a manutenção da saúde mental?

Costumo dizer que há uma realidade que nasce no mundo psíquico e, exatamente por isto, chamamos de realidade virtual. Esta realidade virtual gera as inúmeras imagens psíquicas em nossa mente. É nessa realidade virtual onde as emoções são evocadas e os pensamentos elaborados. Ou seja, a mente humana é o nosso laboratório quântico para montar a realidade física.