

# 4 PASSOS DA AGILIDADE EMOCIONAL

"A agilidade emocional é um processo que permite que você permaneça no MOMENTO, mudando seu comportamento de modo a viver de maneira que harmonize com suas intenções e seus valores." (Susan David)



## OLHAR DE FRENTE

Enfrente voluntariamente suas emoções, pensamentos e comportamentos com boa vontade, curiosidade e gentileza. Tenha em mente que emoções e pensamentos são apenas dados, não são quem você é.

### REFLITA:

Qual é o pensamento ou emoção que está dominando você neste momento?

## AFASTAR-SE

Dissocie-se das emoções e pensamentos para enxergá-los pelo o que são – apenas pensamentos, apenas emoções. Isso permite criar o “espaço” aberto e imparcial entre seus sentimentos e a maneira como reage a eles.

### REFLITA:

Qual a necessidade não atendida que trouxe isso à tona? Pensando ou sentindo-se assim, quais as consequências indesejadas que vai enfrentar?

## SER COERENTE COM SEUS MOTIVOS

Concentre-se no que realmente interessa para você: seus valores essenciais, suas metas mais importantes. Mobilize a sua parte que enxerga mais longe, que integra os pensamentos, os sentimentos, os valores para ajudá-lo a descobrir maneiras novas e melhores de chegar lá.

REFLITA: O quanto pensar ou sentir-se assim vai afastá-lo ou aproximá-lo dos seus objetivos de vida? Ao invés disso, o que quer para você?

## SEGUIR EM FRENTE

Pequenos ajustes em seus valores podem fazer enorme diferença na sua vida. Encontre o equilíbrio perfeito entre o desafio e a competência de maneira a não ficar complacente ou aturdido, mas, sim, entusiasmado e revigorado pelos desafios.

### REFLITA:

O que eu e somente eu posso fazer para mudar isso? Quando vou fazer?

LEMBRE-SE: A META SUPREMA DA AGILIDADE EMOCIONAL É MANTER AO LONGO DA VIDA UM SENTIMENTO DE DESAFIO E DE CRESCIMENTO VIVO E SAUDÁVEL.