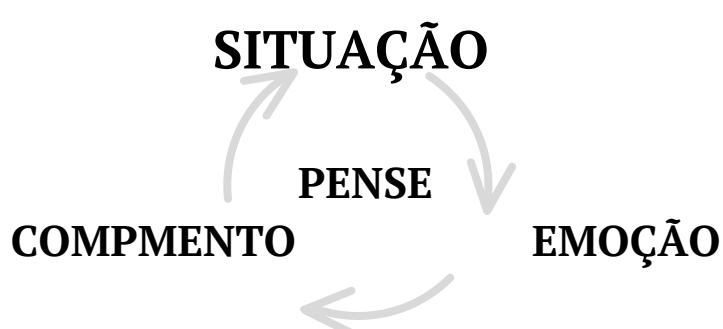


COMO CONTROLAR A RAIVA?

Estratégias para manter a calma em situações adversas

Como percebemos as situações é mais importante do que a situação em si:



Raiva é uma emoção que aciona instintos primitivos de ataque e/ou defesa.

São respostas automáticas, ou seja, não são ideias pensadas, nesse momento o lado irracional toma conta das ações.

Controlar a raiva é uma habilidade que, instantaneamente, garante decisões melhores.

Agir irracionalmente pode trazer prejuízos às relações causar arrependimentos, culpa e vergonha.

Digamos que a principal atitude é suspender seus impulsos por um tempo, sejam eles segundos, minutos ou até horas.

Seu cérebro e seu corpo precisam desse intervalo para saírem do modo “ataque”, e acionarem o modo racional.

Logo, se você prefere soluções ao invés de problemas, lembre dessa regra. Ganhe tempo de raciocínio!!!

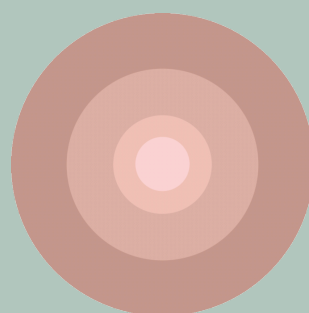
PEQUENOS PASSOS

GRANDES RESULTADOS

Raiva é uma emoção, tão normal quanto qualquer outra, dias ruins ou de mau humor acontecem e tudo bem, você não é um sentimento.

PASSO 1. PARE

O simples fato de não agir por impulso, te dará uma vantagem para raciocinar e tomar a melhor atitude.



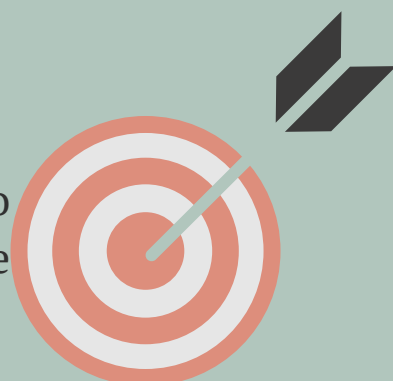
PASSO 2. PENSE

A raiva não é um pensamento, logo, é preciso pensar sobre a situação, o que está acontecendo, quais pensamentos surgem?



PASSO 3. EMOÇÃO

Respire, acalme-se, tome para si o controle dos seus pensamentos e emoções, busque experiências anteriores.



PASSO 4. AÇÃO

Agora teremos uma ação, o comportamento, lembre-se que estes passos estão dentro do seu controle.



LEMBRETES:

- Você é responsável pelas **suas** emoções, comportamentos, atitudes e pensamentos.
- A comunicação é a forma mais eficaz na resolução de problemas.

TÉCNICAS PARA MANTER A CALMA

BEBA ÁGUA - LAVE O ROSTO

A raiva provoca o aumento dos batimentos cardíacos e a temperatura do corpo se eleva, beba água para "normalizar" as reações naturais do seu corpo.



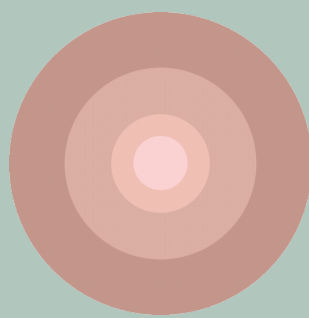
SE RETIRE

Não é fugir, apenas dê uma pausa, saia do ambiente causador (quando possível), dê uma volta, organize os pensamentos.



RESPIRE

Em momentos de estresse perdemos o controle da respiração, treine em situações "normais" a respiração diafragmática (inspire 4 segundos, segure 3s e expire 6s) repita por 10 vezes .



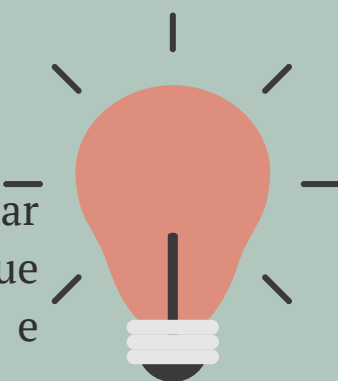
USE OS NÚMEROS

Utilize o relógio, acompanhe o ponteiro dos segundos ou faça contagens regressivas mentalmente, inicie em 100, quando se sentir melhor, pare.



PAUSE

Faça um minuto de silêncio, evite pronunciar as primeiras palavras, normalmente são as que mais nos arrependemos, ganhe tempo e organize seus pensamentos.



OBSERVE-ENTENDA-ACEITE

Pense sobre seus pensamentos, entenda o porquê da emoção, faça um passo a passo mentalmente, aceite seu comportamento, organize-se e enfrente a situação.

