

**As 5 Razões
para te
tornares
Amigo/a
das Tuas
Emoções**



Andreia Viana

EMOÇÃO ou RAZÃO Quem Ganha?

Diz Carl Jung:

"O que negas submete-te, o que aceitas transforma-te."

As emoções no seu enquadramento histórico e científico de desvalorização comparativamente à razão, passaram a ocupar um lugar temido e afastado nas relações humanas. Em psicologia, sabe-se que tudo aquilo que reprimimos, não desaparece simplesmente. Em vez disso, acumula-se no nosso interior, na chamada mente subconsciente, que representa mais de 90% da totalidade da nossa mente! Adivinha o que acontece? Esse conteúdo reprimido influencia-nos negativamente e sem que nós tenhamos consciência disso! Só com o tempo é que começamos a manifestar os primeiros sintomas de repressão emocional, como é o stress, a angústia, a depressão e a grande parte das doenças físicas, já está demonstrada que provém dessa repressão e fraca gestão emocional. Então... A Razão diz-nos para ser amigos da Emoção!

***E QUAIS SÃO AS 5 RAZÕES PARA TE
TORNARES AMIGO/A DAS TUAS EMOÇÕES?***



Andreia Viana

Paz

"Em vez de procurar a paz que não tem, encontre aquela que nunca perdeu."

Nisargadatta



A paz e o equilíbrio interior são qualidades que começam a aumentar significativamente quando nos dispomos a dar atenção às nossas emoções. Que acontece a uma criança quando lhe damos atenção? PAZ, alegria, bem-estar... A nossa criança interior é igual, com a atenção apropriada, encontra a paz!



Andreia Viana

Poder Pessoal

"Enfrente os seus problemas e faça alguma coisa em relação a eles. Você descobrirá que eles não têm metade da força que você pensava que eles tinham."

Norman Vincent Peale

Ao enfrentarmos as nossas emoções mais dolorosas e obscuras, que vai acontecer? Sim, há formas de atravessar esse vale em segurança! E adivinha o que vem a seguir?

Sentimo-nos muito mais empoderados e capazes!

Quando descobrimos os recursos que temos dentro, algo se ilumina e transforma em nós, finalmente descobrimos o nosso poder pessoal e potencial infinito!



Andreia Viana

Independência

"O crescimento de um casal não se baseia em duas caras metades que "necessitam" uma da outra, mas sim em caras inteiras que se relacionam a partir da sua singularidade plena."

Ramayat

A Dependência Emocional é uma das maiores causas de sofrimento do ser humano e deterioração das relações, seja relação de casal, relação familiar, relação profissional. Quando aprendemos a lidar com as nossas emoções de forma autónoma e responsável, começamos a construir relações muito mais saudáveis e plenas com os demais.



Andreia Viana

Liberdade

"A liberdade é o oxigênio da alma."

Woody Allen

Haverá algo mais fantástico que a liberdade de Ser quem ÉS e EXPRESSAR-TE livremente na tua essência? A liberdade acontece quando assumimos a responsabilidade pelo nosso próprio autocuidado emocional e quando fazemos escolhas conscientes para a nossa vida!



Andreia Viana



Amor

"O amor liberta-nos do sofrimento."


Sófocles

O verdadeiro amor é o que cura e equilibra tudo!
A educação de emoções incentiva sempre a
aceitação e amor incondicional de nós próprios,
na luz e na sombra. É o caminho de descobrir o
AMOR que SOMOS!

À medida que vamos
aprendendo a lidar com as
nossas emoções, a nossa
auto-estima, amor-próprio e
a nossa capacidade de amar
aumentam
significativamente!



Andreia Viana



**E tu vais
tornar-te
AMIGO/A das
tuas
EMOÇÕES?**

Direitos de autor. Este documento pode ser partilhado sempre e quando não sejam feitas alterações. Os autores reservam o direito de conteúdo. Todos os direitos reservados.



Andreia Viana