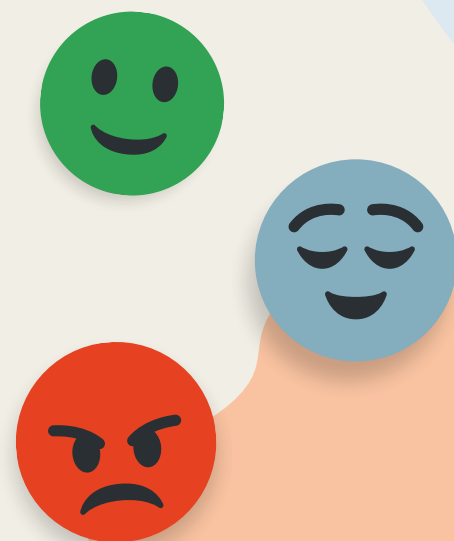


Oscilações emocionais

Aula 3



Nossas **emoções** são muito mais do que reações passageiras; elas são sinais importantes que nos revelam algo sobre o que **estamos vivendo, pensando ou precisando**. De fato, as emoções nos foram dadas por Deus com um papel fundamental: **comunicar conosco mesmas e com os outros**, orientando as nossas ações. Elas são um meio natural de avaliar o ambiente e **reagir** a ele.

A Bíblia nos ensina a estar atentas aos nossos sentimentos e a usá-los para o bem. Como afirma em **Provérbios 17:22 (NVT)**: **"O coração alegre é um bom remédio, mas o espírito abatido consome as forças."**

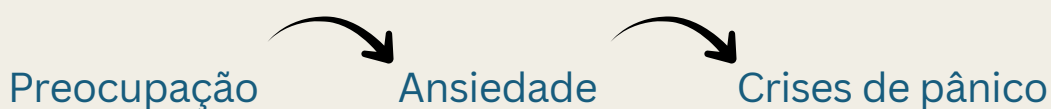
Nossas emoções não são pecado ou fraqueza, mas sim oportunidades de crescimento. O próprio Jesus demonstrou compaixão (**Mateus 9:36 NVT**: **"Quando viu as multidões, teve compaixão delas, pois estavam confusas e desamparadas, como ovelhas sem pastor."**), expressou tristeza (**João 11:35**

NVT: "Jesus chorou."), e até demonstrou raiva (**Marcos 11:15-17 NVT: "Chegando a Jerusalém, Jesus entrou no templo e começou a expulsar os que ali compravam e vendiam. Derrubou as mesas dos cambistas e as cadeiras dos que vendiam pombas, impediu todos de usarem o templo como mercado e os ensinava, dizendo: 'As Escrituras declaram: 'Meu templo será chamado casa de oração para todas as nações', mas vocês o transformaram num esconderijo de ladrões!'"**), mostrando que as emoções podem ser vividas com sabedoria e graça.

Emoções e a Regulação

Toda emoção é **válida e genuína**; o essencial é aprender a lidar com elas. Elas ativam respostas comportamentais, cognitivas (pensamentos) e fisiológicas (químicas e corporais).

Reconhecer e Nomear: O primeiro passo é **reconhecer** o que se sente e **nomear a emoção**. Quando nomeamos, como "estou ansiosa" ou "sinto raiva", o cérebro **reduz** a intensidade da emoção. Ao reconhecer, evitamos as **"respostas em cadeia"**, onde uma emoção puxa a outra. Por exemplo:



Autoconsciência e o Corpo: É crucial entender **como as emoções se manifestam em seu corpo** (ex: coração acelerado, nó na garganta, dor no estômago). Além disso, precisamos identificar como as **expressamos**, avaliando se os comportamentos são **saudáveis ou destrutivos**.

Evitar não Ensina: A vulnerabilidade emocional é a **dificuldade de se autorregular**. Se você apenas evita e não vivencia uma emoção desagradável, você não aprende que é capaz de tolerá-la e que **não será punida** após sua expressão.

Acesso à mente sábia

Regular as emoções é **ser livre** para decidir quando agir sob o impulso delas e quando não. Existem **três estados mentais** que influenciam nossas decisões:

- **Self Racional:** Baseado na razão, mas desconectado dos próprios sentimentos.
- **Self Emocional:** Age com base nas emoções e impulsividade.
- **Self/Mente Sábia:** O ponto de equilíbrio. Sente e também pensa. Conecta com valores, propósito e metas de longo prazo, unindo raciocínio, sentimentos e valores. É o lado maduro.

Em momentos de crise, acesse a **Mente Sábia** com perguntas inteligentes:

- 1.O que meu **self sábio** me diria agora?
- 2.O que o **Espírito Santo/Jesus** me conduziria a fazer nessa situação? Permita-se silenciar para ouvir essa resposta **dentro de você**.

O Espaço da Escolha: Entre o que acontece e como você age, existe **um espaço**. O tamanho desse espaço depende da sua **autoconsciência**. Pessoas em processo de autoconhecimento aumentam esse espaço, **vivenciando** a Mente Sábia em ação.

Estratégias de Regulação

1.

Reavaliação Cognitiva: Mudar a forma de pensar sobre uma situação. Exemplo: reformular "nunca vou dar conta" para "isso é difícil, mas posso tentar um passo de cada vez".

2.

Respiração e Regulação Corporal: Técnicas de respiração profunda e lenta acalmam o sistema nervoso, sinalizando segurança ao cérebro e reduzindo a ansiedade.

3.

Atenção Plena (Mindfulness): Estar presente no agora, observando as emoções sem julgamento para evitar ser dominada por elas.

4.

Expressão Emocional Saudável: Falar sobre o que sente, escrever ou orar ajuda a processar. Guardar emoções tende a aumentar o estresse e a ansiedade.

5.

Autocompaixão: Tratar a si mesma com bondade e compreensão em momentos difíceis. Isso acelera a recuperação de crises e diminui a culpa.

6.

Espiritualidade e Fé: A oração, a Palavra e o senso de propósito reduzem o estresse, aumentam o bem-estar emocional e fornecem um sentido maior para as dificuldades, promovendo resiliência.

Conclusão: A regulação emocional é um processo integral que envolve o corpo, a mente e o espírito.



Escola *das* Emoções

para mulheres cristãs

Sou **Thalita Dagher**, graduada em
Psicologia e Pedagogia.
Mestre em Psicologia. Cristã.
Acredito na integração entre fé e
autoconhecimento, e que cuidar da
mente também é uma forma de cuidar
daquilo que Deus nos confiou.
Meu propósito é **ajudar mulheres** a
compreenderem suas emoções,
identificarem padrões e viverem com
mais leveza, consciência e fé.

