

# Gestionarea emoțiilor: Cum scăpăm de sentimentele negative?

Emoțiile sunt simple trăiri și aparțin persoanei care le trăiește, nimănui altcuiva. Nu sunt corecte sau greșite, însă apar inevitabil în funcție de mediul în care trăim, persoanele pe care le întâlnim și ce simțim în preajma acestor factori. Deseori gestionarea emoțiilor negative este dificilă, factorul principal fiind stima de sine și propria gândire despre noi înșine. De altfel, consider că pentru a oferi niște sfaturi folositoare pe această temă, este necesar mai întâi să dezvoltăm și să creștem frumos stima de sine. Astfel, mai întâi vom cunoaște cu adevărat socotelile sufletului nostru iar la finalul fiecărei secțiuni va urma un sfat intitulat: „ACȚIONEAZĂ!” și câțiva pași de urmat! Am inserat pe alocuri și câteva intervenții pentru a accentua originalitatea lucrării mele, și pentru a permite cititorului o lectură prietenoasă. 😊 Poate chiar te regăsești în unele secvențe, cine știe?!

P.S. Arunca amândoi ochii pe secvențele boldate! <3

## **DEZVOLTĂ O ATITUDINE POZITIVĂ!!!**

Care sunt sentimentele negative? Anxietatea, tristețea, durerea sunt cele mai des întâlnite, dar cea mai frecventă eu o consider ca fiind stima de sine scăzută și gândirea negativă despre propria persoană, deși caracterul nostru fiind suma completă a tuturor gândurilor noastre. Ei bine, conținutul pe care îl voi dezvolta despre acest subiect are dublu rol: creșterea stimei de sine a cititorului, dar și înțelegerea efectului/efectelor pe care le au gândurile și sentimentele negative despre noi, dar și cum le putem îndepărta.

Allen a scris în cartea lui „Cum gândește omul”:

***Suntem ceea ce gândim că suntem. Dacă mintea noastră este plină de gânduri rele, vom suferi amarnic; dacă gândurile noastre sunt pure, va urma bucuria.***

*Caracterul nostru bun nu este un artificiu; el este rezultatul natural al eforturilor noastre continue și al gândirii corecte. Suntem clăditi sau demolați de noi înșine. Prin gândurile noastre forjăm armele cu care ne putem distruge. Tot astfel, noi făurim uneltele cu ajutorul cărora ne construim conace de vis, în care sălășluiesc bucuria, puterea și pacea.*

*Prin alegerile corecte și prin buna aplicare a gândirii, dobândim succes, aprobare și fericire; prin abuzarea și reaua aplicare a propriei gândiri, ajungem niște ratați, ființe mizerabile. Suntem propriul arhitect.*

Drumul către succes (pentru fiecare dintre noi cuvântul „succes” are un înțeles diferit) poate fi abrupt (în sensul că mereu ne vom lupta cu sentimentele negative pentru a le menține pe cele bune) și pune la

încercare energiile celor care vor sa ajungă în vârf. Astfel ceea ce clădim în noi, un caracter puternic și de neînvinc, plin numai de gânduri bune și puternice va fi de neînvinc, iar obstacolele cad așadar de la sine, adeseori, în fața determinării noastre de a le depăși.

Unii oameni au atât de puțină încredere în ei înșiși (mă regăsesc) încât le este frică chiar și să încerce să realizeze ceva mai mult decât



sarcinile ușoare. Multe dintre aceste

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.choosingwisdom.org%2Fbuild-self-confidence-finally-feel-secure%2F&psig=AOvVaw2igED9prsto2k0eXSI8UIW&ust=1699015621155000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCPjsMispYlDFQAAAAAdAAAAABAE>

persoane au talente și abilități care nu sunt utilizate la potențialul lor maxim pentru că ele nu cred că sunt capabile să se ridice la nivelul provocărilor de la școală, locul de muncă și din viața de zi cu zi și, astfel, să fie propulsate spre o viață mai bună.

Deseori am observat (cred că și tu cititorule) faptul că persoanele care cred în ele însele sunt convinse că cel mai adesea vor reuși în majoritatea lucrurilor pe care le vor întreprinde. Da, și eu îmi doresc foarte mult să pot sa fiu atât de self-confidence când vine vorba de orice, dar degeaba mă voi plange mereu căci mi-am dat seama ca tot eu sunt și voi fi cea care va trebui să mă trezesc la realitate și să mă motivez singură, căci nu va fi nimeni care să îmi facă asta fără o favoare, un preț, sau doar pe o scurtă perioadă de timp. Ce e clădit de mine, ei bine, cred că va rezista cel mai bine cu timpul. Revenind la acele persoane pe care le admirăm, ele se respectă pe ele însele și știu că și alți oameni le respectă. Asta nu înseamnă că sunt mereu optimiste în legătură cu orice și că sunt mereu vesele și zâmbitoare. Cu toții (cred că așa e normal de la mama natură) avem și zile negre și trecem prin perioade în care totul pare să meargă prost. **Persoanele cu stima de sine ridicată pot accepta acest fapt și nu se lasă doborâte de el.**

Din păcate, mulți oameni au o stimă de sine foarte scăzută. Ei se văd ca fiind niște ratați, iar când reușesc să realizeze ceva li se pare ireal sau că este doar din întâmplare. Au mari îndoieli în legătură cu capacitățile lor.

Dale Carnegie spunea în cursurile sale că **fiecare dintre noi trebuie să creadă că poate să facă un lucru înainte de a-l face**. Nu putem realiza ceea ce ne propunem dacă ne îndoim de capacitățile noastre. Dacă scopul nostru este susținut de o credință puternică și o ambiție pe măsură, nu ne vom găsi odihna sau liniștea până când nu ne atingem țelul, lăsând toate gândurile negative la o parte.

**ACȚIONEAZĂ!!! -> PENTRU A ÎNLĂTURA SENTIMENTELE NEGATIVE DESPRE TINE, ÎNCEPE CU CREDINȚA ÎN TINE ÎNSUȚI!!!**

**Câțiva pași de parcurs:**

- Iubește-te pe tine însuți. Dacă nu ne respectăm pe noi înșine, nu ne putem aștepta la iubirea și respectul altora.
- Ai încredere în tine, nu mai fi negativist.
- Concentrează-te pe aspectele pozitive.
- Stima de sine este temporară, ea trebuie mereu hrănită și reînnoită prin cuvinte, fapte, atitudini
- Ar trebui să ai așteptări mari de la tine

**SECRETUL REUȘITEI CONSTA ÎN CONCENTRARE!!!**

Care sunt sentimentele negative din acest capitol? Frica, furia, gelozia, timiditatea, îngrijorarea, stresul. FOCUS! Nu lăsa gândurile negative ale altora să te afecteze și pe tine. Susține-i dacă e vorba de o întâmplare nefericită, dar în alte situații necazul lor și ura pe care o au pentru că ție îți este bine nu trebuie să te afecteze. Rămâi concentrat/a să îți menții dispoziția în așa fel încât: să nu influențezi pe cei din jur, nefiind afectată, dar nici ei să te influențeze în vreun fel. Îngrijorarea, sentimentele negative (frica) de orice fel sunt fatale pentru concentrarea mentală și sufocă creativitatea.



[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.zzeem.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F05%2FPositive-Focus-1200x600.jpg&tbnid=fx7j58Esmc3FGM&vet=12ahUKEwi7j6GJw6WCAXW1k\\_0HHVjFA0YQMygSegQIARBy.i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.zzeem.com%2Fblog%2F2020%2F05%2F07%2Fare-you-doing-a-daily-positive-focus%2F&docid=\\_e7hSDL9IHO7KM&w=1200&h=600&q=focus%20on%20positive&ved=2ahUKEwi7j6GJw6WCAXW1k\\_0HHVjFA0YQMygSegQIARBy](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.zzeem.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F05%2FPositive-Focus-1200x600.jpg&tbnid=fx7j58Esmc3FGM&vet=12ahUKEwi7j6GJw6WCAXW1k_0HHVjFA0YQMygSegQIARBy.i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.zzeem.com%2Fblog%2F2020%2F05%2F07%2Fare-you-doing-a-daily-positive-focus%2F&docid=_e7hSDL9IHO7KM&w=1200&h=600&q=focus%20on%20positive&ved=2ahUKEwi7j6GJw6WCAXW1k_0HHVjFA0YQMygSegQIARBy)

Atât succesul, cât și fericirea depind de o buna condiție mentală, astfel încât să ne folosim la maximum energiile. Ar trebui să ne întipărim în minte ideea că frica este inamicul fericirii noastre.

Una dintre cele mai dăunătoare forme ale negativismului este obsesia eșecului. Dale Carnegie în „Cum să învingi grijile și stresul”: „Aceasta (obsesia eșecului) nimicește ambiția, anihilează scopul și întunecă însuși obiectivul pe care cel îngrijorat îl are în vedere.” Unii oameni au nefericitul obicei de a se tot întoarce în trecut, învinovățindu-se pentru greșelile și defectele lor, până când privirea lor se îndreaptă numai înapoi, la părțile negative.

**Nu-ți mai fie frică de lucruri care poate nu se vor întâmpla niciodată.**

**ACTIONEAZĂ!!! -> ÎNVINGE OBICEIUL DE A TE ÎNGRIJORA ȘI NEGATIVA ÎNAINTE CA ACESTEA SĂ TE ÎNVINGĂ!!!**

**Câțiva pași de parcurs:**

1. Ține-ți mintea ocupată
2. Nu te agita pentru nimicuri
3. Uplete-ți mintea cu gânduri de pace, curaj, sănătate și speranță
4. Nu încerca niciodată să te răzbuni pe dușmanii tăi
5. Numără-ți motivele de fericire, nu necazurile
6. Creează momente fericite pentru ceilalți, nu negative, căci te vor influența și pe tine întocmai

**ACTIONEAZĂ!!! -> ÎN LOC SĂ CEDEZI FRICII, SUB TOATE FORMELE EI, ASUMĂ-ȚI O ATITUDINE OPTIMISTA, PLINĂ DE SPERANȚĂ!!!**

**Câțiva pași de parcurs:**

- Trebuie să fii curajos pentru a reuși
- „Frica este pesimistă, credința este optimistă” Dale Carnegie
- Așa cum a spus Emerson: „Fă acele lucruri de care îți este frică și moartea fricii va urma cu siguranță”.



<https://www.g4media.ro/studiu-cele-mai-bune-tari-pentru-femei-sunt-in-europa-romania-pe-locul-42-in-lume.html>

Din fericire, putem să facem față și celor mai stresante emoții negative prin aplicarea unui sau a mai multor dintre antidoturile următoare: AUTODISCIPLINA, DRAGOSTEA SI GRIJA FATA DE SINE, RELAXAREA, EXERCITIILE FIZICE, SIMȚUL UMORULUI, CĂUTAREA AJUTORULUI CELORLALȚI, și să îți MONITORIZEZI DISCUȚIILE CU TINE ÎNSUȚI.

Alte surse de idei: „Cum să facem față persoanelor toxice” - Dr Tim Cantopher

„Cum să învingi grijile și stresul”- Dale Carnegie