



## EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Viver intensamente está na ordem do dia a muito tempo. A carreira de uma businesswoman constitui um exemplo típico de vida intensa. Em geral ela desenvolve durante o dia inteiro uma série de atividades que geram consideráveis tensões nervosas. Se tiver êxito, recebe um estímulo para tentar conquistas mais alta. Se fracassar, é bem possível que não queira se esforçar para alcançar certa segurança.

A fadiga se instala ocultamente até o momento em que a levava à exaustão mental, e conseqüentemente a queda de produção. O elo fraco na cadeia do desenvolvimento de quase todas as pessoas está em seu preparo emocional.

Considere isso por um momento e veja se você pode ou não aparar os duros golpes da realidade do cotidiano, e se está ou não equipada emocionalmente para tanto. Você pode ser culta, falar um ou dois idiomas, saber usar um computador ou até discutir sobre a Lei da Relatividade. Pode até estar incluída naquela lista das “super-mulheres” executivas, no apogeu de sua carreira. De nada adiantará tudo isto se você estiver se sentindo reservada e tímida perante a sociedade, ou constrangida e inferior diante de qualquer provocação, mesmo sem demonstrar.

As emoções são dinamites. São as forças, mais poderosas, impelidoras, que possuímos. Constituem as alavancas que colocam em marcha à máquina intelectual. Sentimentos fortes são esplêndidas qualidades que dão lucro se você não exorbitar nos ditames da lógica e da razão. Não deixe, entretanto, que as emoções governem o seu modo de pensar. Irritabilidade, histeria, cinismo, desespero, sarcasmos e rompantes não levam a lugar nenhum. Apenas fazem as pessoas perderem o respeito por si próprio e não trazem nenhuma solução.

Todos nós tendemos a ser mais emocionais que racionais, porque respondemos mais prontamente aos estímulos dos sentimentos que aos do raciocínio e, infelizmente, ainda não existe uma escola que nos ensine como conseguir o domínio sobre as emoções. O que fazer, então? Qual o caminho a seguir? Eis uma pequena tabela com seis regras para ajudá-la a manter sob fiscalização seus sentimentos borbulhantes:

- 1) Contenha-se e pense antes de se empolgar.
- 2) Lembre-se que ninguém e nada é sempre ruim demais ou bom demais.
- 3) Modere na sua gramática os “íssimos” (grau superlativo).
- 4) Aprenda a tirar lucro de seus enganos e equívocos emocionais.
- 5) Não se esqueça de que há sempre duas versões pelo menos, em qualquer história.
- 8) Desconfie sempre de afirmações peremptórias, decisivas. As pessoas que as fazem, em geral, estão mal informadas ou são imediatistas.

Cara leitora, se você identificou com essas afirmações, certamente conseguirá melhorar o seu equilíbrio. Caso contrário vai ter de trabalhar mais as suas emoções através de um constante exercício de autodisciplina. Tente construir um plano de ação na sua vida. Identifique os erros e falhas no seu trabalho. Elabore um programa sem colocar coisas demais de uma só vez. Aprenda a dar valor ao seu tempo, distribuindo-o e aproveitando o melhor. Não adie decisões nem arranje desculpas para começar agir. **COMECE JÁ!**

**\*Tinya Machado de Campos é consultora de franchising e sócia-diretora da Cintra Leite Consultores de gestão Empresarial, certificada pela Horwath Franchise Services.**

**Fone: (11) 3816-7555 E-mail: [clc@cintraleite.com.br](mailto:clc@cintraleite.com.br)**