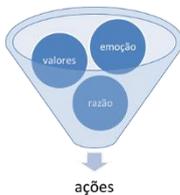


Você sabia que a maneira como você fala consigo influenciam em suas atitudes?

Todos nós conversamos com nós mesmos; e a maneira como nos interagimos nos motivam a agir em busca daquilo que acreditamos ou deixamos de agir. Os acontecimentos em nossas vidas são neutros; a maneira como os encaramos e lidamos com eles é que fazem toda a diferença.



Nossas atitudes são fortemente condicionadas por nossas crenças e as consequências dessas crenças. Sempre acreditamos e agimos por nossas emoções, nossos valores e nossa razão. Quando temos claro os nossos valores, temos um norte do que fazer para atingirmos nossos propósitos; vivemos por estes valores. Sem conhecer nossos valores, ficamos perdidos e muitas vezes as nossas emoções falam mais alto. Desta forma, seremos excessivamente emocionais ao falar com nós mesmos e, conseqüentemente, isso influenciará em nossas atitudes.

No diálogo com nós mesmos participamos de 2 tipos de jogo: o interno e o externo. O jogo interno envolve conhecer a si mesmo: nossas emoções e pensamentos diante do que nos acontece. O jogo externo envolve perceber o que acontece no mundo ao seu redor. Compreender estes jogos irá fazê-lo perceber se a maneira que você conversa consigo mesmo é para te motivar a agir ou te impedir de agir.

Ao ter o seu diálogo consigo, lembre-se sempre que:

- É preciso ter consciência no externo, no que de fato acontece;
- Temos que fazer escolhas;
- Devemos acreditar em nos mesmos.

Ao se lembrar destes três aspectos, muito irá contribuir para melhorar a maneira como você fala consigo mesmo.

Quando estiver diante de situações em que as emoções estão prevalecendo mais em seu diálogo interno, siga os passos da palavra inglesa **STOP** que significa **PARE**:

Step back: dê um passo para trás.

Think: pense sobre o que aconteceu.

Organize: organize seus pensamentos.

Proceed: prossiga, siga adiante.



Coach Pessoal e Psicóloga nas áreas Organizacional e Escolar. Especialista em Análise Aplicada do Comportamento e possui MBA em Gestão Empresarial.

Keila Gonçalves
keilagon@gmail.com
