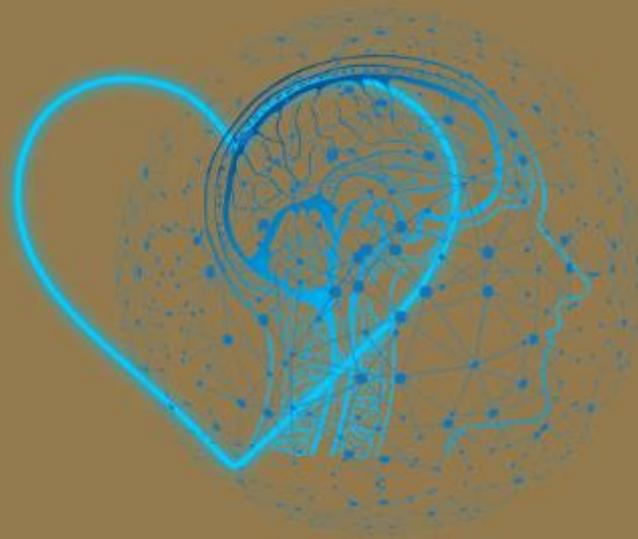


# Performance emocional

Guia com

10 dicas

para iniciar a gestão das emoções



Ana Ferreira Pereira

*O caminho inclui o respeito por tudo o que é pequeno e sutil. Conhece sempre o momento de tomar as atitudes necessárias.*

Lao Tsé



# Índice

Iniciar a jornada da gestão das emoções	4
Nota do autor para a leitura	5
O que é a performance?	6
Performance Emocional	7
Exercício	8
O que são as emoções?	9
Então como fazer para controlar as emoções?	11
O que são sentimentos?	12
Exercício	12
Como gerir as emoções?	13
Exercício	14
10 Dicas para gerir as emoções	15
Exercício	17
Bónus da dica número 10	18
Como a Meditação pode ajudar ?	19
Vamos praticar!	20
Sobre o autor	22
Referências bibliográficas	23



# Iniciar a jornada da gestão das emoções

Nota do autor

*É um caminho fascinante o do autoconhecimento.*

*No entanto, este percurso é muitas vezes deixado para depois. Temos sempre a boa e velha desculpa de que já nos conhecemos muito bem, acompanhada dos velhos ditados que rodeiam a nossa vida:*

- *«Burro velho não aprende»*
- *«Sou como sou e quem quiser gosta»*

*Entre muitas outras coisas que vão definindo como devemos ser e o que devemos fazer.*

*A ti que telecarregaste este e-book os meus parabéns e o meu enorme obrigada!*

*Iniciaste aqui uma nova etapa da tua vida e escolheste de o fazer baixando este E-book.*

*O meu objetivo é de que no final deste guia saibas que há maneira de modificar e transformar a tua vida.*

*Que há maneira de conquistares tudo o que sempre desejaste em todos os aspectos da tua vida.*

*Outro objetivo é de que cries em ti a curiosidade de ir mais longe, de te superar, de transformares com sucesso a pessoa maravilhosa que existe em ti e que certamente se encontra escondida por baixo de espessas camadas de ideias pré-concebidas, de medos e de angústias.*

*A caminhada é longa e é repleta de surpresas fantásticas.*

*Vais sentir-te muitas vezes admirado contigo mesmo e com as capacidades que te habitam e que tu pensavas nem sequer existirem.*

*Anda daí!*

*Estarei aqui para te acompanhar!*

*Ana Ferreira Pereira*



# Nota do autor para a leitura

Este livro tem dois estilos bem distintos de comunicação. O primeiro é o da [Compreensão](#) e o segundo o do [Exercício pessoal](#).

## Compreensão

No primeiro estilo as frases e parágrafos são escritos na primeira pessoa do plural – Nós ; o que indica que me refiro a uma generalidade e a comportamentos observáveis para a maioria de entre nós.

## Exercício pessoal

No segundo as frases e parágrafos são escritos na primeira pessoa do singular – Eu ; o que indica que se trata de uma introspeção, ou momento de verificar consigo mesmo o significado e o eco do que está escrito.



# O que é a performance?

Vários são os significados dados a esta palavra tão utilizada nos nossos dias.

Performance vem do inglês (verbo *to perform*) e do latim (*performare*) e significa realizar, dar forma a algo (*dicionário Priberam*).

No entanto, muitos outros significados lhe são atribuídos, tais como : desempenho, realização execução (dependendo da área na qual ela é utilizada).

No mundo das artes - esta palavra está muito ligada às actuações em público: a músicos, poetas e artistas e à forma como desempenham as sua artes.

No mundo do desporto - está muito ligada ao desempenho dos desportistas, à proeza e prestação individual ou em equipa.

No mundo da mecânica – está ligada ao desafio de construir um modelo de motor que permita alcançar mais eficiência e ultrapassar desafios que se imaginavam insuperáveis.

No mundo das empresas – está muito ligado à metodologia, regularidade e capacidade de execução que vão permitir à empresa de alcançar o objetivo delineado.

Outra utilização está ligada ao conjunto de resultados obtidos por uma pessoa a um ou mais testes.



# Performance emocional

De uma maneira muito simples Performance emocional significa utilizar as emoções de uma forma inteligente.

Há muito que se fala de emoções e da importância que estas têm na forma como encaramos a nossa vida.

O primeiro autor a descrever a importância de aprender a transformar as emoções foi Daniel Goleman no seu livro *Inteligência Emocional* de 1995. Ele explicava o quanto é importante conhecer as emoções, poder identificá-las e harmonizar o que se sente com o que se pensa.

Esta tarefa exige autoconhecimento e este exige um trabalho interno disciplinado focado em objetivos.

Podemos desta forma encarar este autoconhecimento como uma performance. Desejamos obter um resultado e temos de treinar, executar até ao sucesso.

A performance emocional é a maneira como eu vou lidar com as minhas emoções e deixar de ser vítima delas.

É ser capaz de conhecer a emoção que está adjacente a uma determinada situação ou pessoa e conscientemente escolher como vou agir e o impacto que essa situação ou pessoa vai ter na minha vida.

É retomar o comando da minha vida e saber que sou responsável pelo meu sucesso nas diferentes áreas da minha vida.

É tomar decisões acertadas e não sobre a influência de uma emoção predominante numa dada altura da minha existência.

É tomar consciência que tenho o dever de melhor me conhecer para que eu possa sempre dar o melhor de mim às pessoas que me envolvem e que me amam e que isto só é possível se eu não me deixo contaminar pelas emoções.



## Exercício:

Descreva uma situação da sua vida em que foi a *emoção do momento* que tomou o comando e influenciou a maneira como agiu, reagiu e pensou.



# O que são as emoções?

As emoções são a resposta do corpo a um dado contexto que desencadeia necessidade de proteção. Torna-se desta forma mais simples de perceber que as emoções não são processadas pelo nosso cérebro.

No nosso cérebro existe uma parte arcaica e presente em nós desde o início da evolução humana que se nomeia Amígdala. Ela tem o poder ainda hoje de nos retirar de situações de perigo iminente. Face a uma situação de grande receio pela vida o nosso corpo reage num espaço de tempo tão curto que a informação de risco não teve tempo para ser processada intelectualmente.

Acontece assim que só depois da sobrevivência analisamos a situação e muitas vezes dizemos: não sei como fiz aquilo.

Vendo por este prisma, fica mais fácil de perceber que as emoções são reações corporais, que não podemos controlar, que elas são de muito curta duração e estão presentes em todos nós independentemente da cultura, idade ou sexo.

## Falamos aqui das emoções primárias :

Medo

Tristeza

Alegria

Raiva

Nojo

O Medo é uma reação natural de proteção face a algo que representa um risco para a nossa vida.

A Tristeza é uma reação natural face a algo de triste que ocorre.

A Alegria é uma reação natural face à satisfação de uma necessidade básica e essencial humana.

A Raiva é uma reação natural também de proteção, permite-nos de atacar em caso de perigo.

O Nojo é também uma reação natural de proteção face a lgo que ingerido pode representar um risco para a nossa vida.



Tudo o resto que muitas vezes nomeamos como emoções são na realidade sentimentos pois já têm o processamento cerebral.

[Veja a lista abaixo](#)

<b>Medo</b>	<b>Tristeza</b>	<b>Alegria</b>	<b>Raiva</b>	<b>Nojo</b>
Perdido	Sózinho	Contente	Frustrado	Náusea
Inseguro	Decepcionado	Feliz	Injustiçado	Enojamento
Inútil	Culpado	Jovial	Traído	Enjoo
Desamparado	Não aceite	Grato	Acusado	Repugnância
Ansioso	Envergonhado	Otimista	Defensivo	Relutância
Assustado	Inadequado	Motivado	Insultado	Repulsão
Receoso	Incompetente	Leve	Desprezado	Desagrado
Timido	Inferior	Satisfeito	Ofendido	
Horrorizado	Ignorado	Amado	Usado	
Nervoso	Ressentido	Apreciado	Irritável	
Desconfortável	Pessimista	Valorizado	Impaciente	
Hesitante	Devastado	Esperançoso	Furioso	
Incrédulo	Desapontado	Estimado	Provocado	
Chocado	Sombrio	Vivo	Indignado	
	Sem esperança	Plenitude	Amargurado	

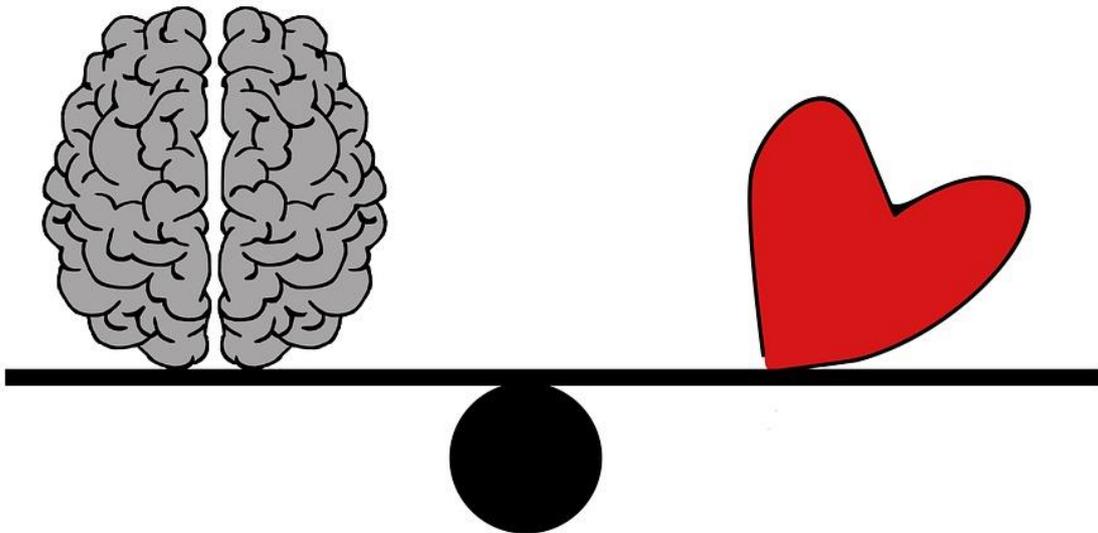


# Então como vamos fazer para controlar as emoções?

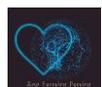
É importante perceber que após a manifestação da emoção inicia-se o trabalho do nosso cérebro. A função deste é dar um significado, permitir de processar a informação e de uma maneira simplificada ultrapassá-la. No entanto, esta análise pode ser enviesada.

Como assim?

Quando começamos o processo de análise da situação vamos automaticamente fazer uma interpretação do que aconteceu. Esta interpretação é feita com base também nas nossas experiências passadas. Tudo isto vai gerar sentimentos.



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY](#)



# O que são sentimentos?

Os sentimentos são o que ocorre após as emoções.

Os sentimentos desencadeiam uma série de fenómenos como as associações, as lembranças, os pensamentos. Este ciclo cria formas de **piloto automático** em algumas situações.

Quer isto dizer que face a um acontecimento novo nunca vivido antes, o nosso cérebro vai processar a informação nova como uma informação já vivida antes.

Mesmo que nunca tenhamos estado numa situação semelhante vamos agir e interpretar com base em situações passadas.

Activando em nós respostas automáticas quer a nível dos pensamentos, quer a nível dos sentimentos, quer a nível dos atos.

Esta é a fase de generalização e de distorção.

Só tomando consciência deste fenómeno nós podemos ter a chave para controlar este ciclo e interrompê-lo.

## Exercício

Pense numa situação feliz na sua vida. Descreva a emoção primária e faça uma lista de 5 sentimentos associados.

Lembre-se dos pensamentos ligados a esta situação feliz.

Lembre-se de como reagiu a nível de comportamento.

Será que consegue perceber a que ficou associado esse momento feliz?



# Como gerir as emoções?

Começamos aqui a parte do livro mais sujeita a controversa. Diferentes escolas, diferentes maneiras de interpretar a mudança. No entanto todos os autores são unânimes:

Podemos aprender a controlar os nossos sentimentos desencadeados por uma emoção e aprender a sair dos nossos ciclos e hábitos que nos fazem sofrer e não nos permitem de evoluir.

Como vimos anteriormente as nossas respostas face a uma situação estão condicionada pelos pensamentos, pelas lembranças e associações que fazemos quase de forma automática.

A isto dá-se o nome de [piloto automático](#).

A gestão das emoções começa por simplesmente tomar consciência de quando este ciclo atua na minha vida.

Tendo consciência deste ciclo eu posso começar de forma consciente a efetuar a mudança.

- 1 – Analisar os pensamentos e a origem destes
- 2 – Perceber quais os comportamentos que estes pensamentos vão desencadear
- 3 – Sentir os sentimentos que me habitam quando penso nesta situação
- 4 – Verificar o que as etapas anteriores provocam: mais uma roda no ciclo ou consigo eliminar e o ciclo cessa.

Quando fazemos este exercício muitas vezes apercebemo-nos de como é poderoso este ciclo e incessante. Um pensamento que gera um pensamento que provoca um comportamento que nos leva a um sentimento que nos provoca mais um pensamento e assim por diante incessantemente.

Pois em momento algum fazemos a verificação do que está a acontecer.

Agora imagine que tudo o que acontece na sua vida de todos os dias é processado com base no mesmo ciclo.



## Exercício:

Pense numa situação que lhe provoca uma sensação desagradável

Tente nomear as sensações físicas

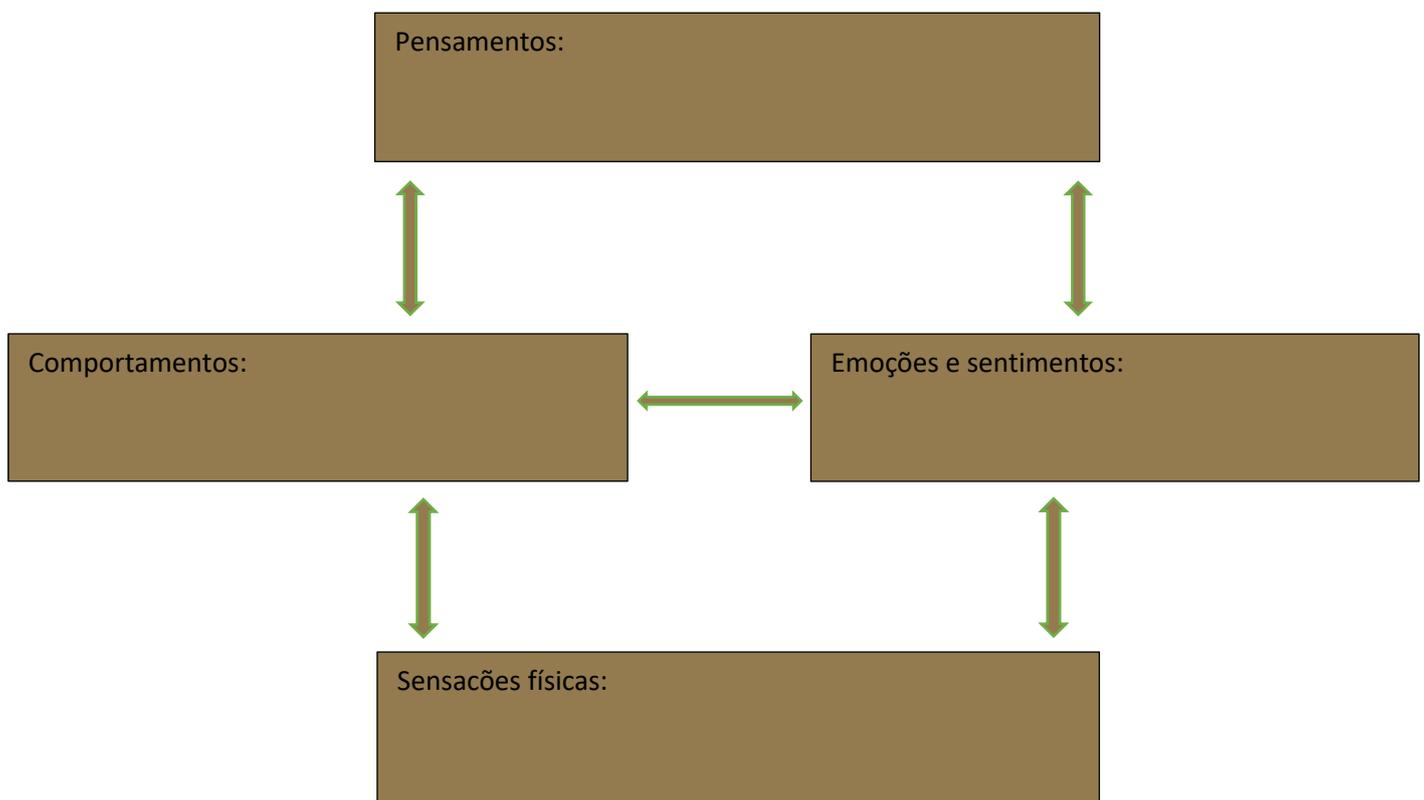
Tente nomear as sensações emocionais

Escreva os pensamentos, tente ser o mais preciso possível no seguimento de ideias que passam pela sua cabeça.

Descreva os comportamentos que adopta em tal situação

Descreva a que mais coisas associa esta situação

Preencha o ciclo:



Situação:

Associações:



# 10 dicas para gerir as emoções

1. A melhor maneira de iniciar a gestão das emoções é o **autoconhecimento**. Esta capacidade de nos observarmos e apercebermo-nos de como estamos a agir, do que estamos a pensar e do que estamos a sentir, abrem a porta à transformação.
2. Aceitar que os nossos **sentimentos** têm um papel muito importante na gestão das emoções vai permitir o foco correto para começarmos a transformar comportamentos e pensamentos e sentir que temos o comando das emoções.
3. **Transforme um comportamento**. Mude um pequeno gesto que costuma fazer em determinada situação e veja o que se altera.  
Exemplo: Se ao ver um cão foge a correr, da próxima vez que fôr na rua e veja um cão, tente perceber se por exemplo observar o cão e as suas características do outro lado da rua (onde se sente seguro) mudaria algo ao sentimento presente e aos pensamentos.
4. **Antecipar** as situações vai ajudar a preparar a nossa forma de nos posicionarmos nessa mesma situação. Uma situação que acontece repetidamente proporcionando sempre os mesmos resultados é uma primeira maneira de começar a aplicar a transformação. Se nos prepararmos previamente para essa mesma situação definindo o que eu quero evitar e o que eu desejo alcançar no final vai certamente trazer rapidamente resultados.
5. **Observar os outros** a lidarem com os sentimentos e emoções deles. O mundo é muito rico de experiências humanas e observando como algumas pessoas reagem pode ser uma ajuda muito importante na tomada de consciência de como «eu também reagi» e do que preciso mudar.
6. **Rodear-se de pessoas que fazem o mesmo trabalho emocional**. É muito mais simples quando podemos partilhar esta experiência de transformação com pessoas que atravessam o mesmo processo de crescimento. Tomamos a consciência de que é realmente um caminho a percorrer e assim legitimamos as nossas questões.
7. **Transformar o Mindset**, é uma verdadeira transformação vinda do interior de nós e que vai ser perceptível no exterior. Exige uma alteração dos comportamentos e dos



sentimentos que se julgavam imutáveis para se começar a perceber as alterações e transformações positivas na vida.

8. **Anotar todas as transformações e as vitórias** pois cada passo pequeno nesta transformação é uma verdadeira vitória.
9. **Ser autêntico** sabendo que não vamos poder agradar todas as pessoas. As que aceitam a minha mudança e me ajudam nessa transformação são as pessoas que realmente se importam comigo.
10. **Respirar** profundamente e trazer a cada situação a presença plena do **aqui e agora**.





## Bónus da dica número 10

Vamos aqui praticar uma pequena meditação. Um exercício rápido de concentração para que sinta num curto espaço de tempo uma sensação de bem estar.

Se nunca praticou qualquer tipo de meditação talvez seja mais cómodo clicar no link que o vai enviar para a mesma meditação mas guiada no meu canal de YouTube. Só terá de seguir o que vou dizer e deixar a prática do exercício trazer os benefícios.

Podendo praticar o número de vezes necessárias até se sentir confortável com esta nova maneira de se posicionar na sua vida.

Se ao contrário a meditação já faz parte do seu dia a dia então venha neste exercício relembrar as principais e fundamentais bases da meditação:

*Observar sem julgamento e sem pre-conceito o exercício*

*Respirar no Aqui e Agora*

*Trazer a mente que vaganbundeia quantas vezes as necessárias ao  
Aqui e Agora*

*Agradecer-se por tomar 5 minutos do seu dia para estar Presente.*

Link Canal YouTube: [Meditação Guiada 5 minutos](https://youtu.be/x4DxEIvpcoA)

Caso não seja redirecionado coloque este endereço na sua barra de procura:

<https://youtu.be/x4DxEIvpcoA>



# Como a Meditação pode ajudar?

A Meditação é uma técnica ancestral que tem inúmeros benefícios para a saúde física e mental. Aqui no nosso mundo ocidental está cada vez mais presente e é utilizada nos mais diversos contextos. Nas empresas, nas escolas, como actividade de lazer etc.

A Meditação é cada vez mais reconhecida como o método para entrarmos em contacto connosco mesmos e *estarmos presentes* no nosso dia a dia.

Ela também é vista como aquele pedacinho do dia em que nos retiramos da agitação e respirando percebemos como nos estamos a sentir (fisicamente e emocionalmente) e aproveitamos para nos ajustarmos.

Para praticar a Meditação não é necessário nenhum lugar específico ou roupa específica. Também não é necessário nenhum conhecimento prévio.



# Vamos praticar!

## Meditação de 5 minutos – Aqui e Agora

*Esta meditação também se encontra no meu canal de Youtube (anaferreirapereira) e pode assim se fôr mais conveniente para si deixar-se guiar.*

Em casa ou no local de trabalho (na pausa para o café).

Escolha uma posição sentada, ou de pé, ou deitada onde se sinta confortável e ponha a sua atenção na respiração.

Não queremos alterar nada, só observar como estamos a respirar.

Inspiração, acompanhar o percurso do ar desde que ele toca as narinas até chegar aos pulmões.

Expiração, acompanhar no sentido contrário o movimento do ar que sai dos pulmões até ao nariz.

Faça este exercício de observação durante 5 ciclos de respiração.

...

Pouco a pouco coloque a sua atenção nas suas sensações corporais fazendo um body scan dos pés, pernas, costas, barriga, peito, ombros, pescoço e nuca, braços, mãos e cabeça. Observe se existe alguma tensão ou dor ou se pelo contrário se sente confortável e descontraído.

Seguidamente, observe no seu interior como se sente agora, quais as emoções e sensações presentes.

Deixe fluir, não se julgue.

Aceite que Aqui e Agora, é desta forma que se está a sentir.

Ponha novamente a sua atenção na respiração e pouco a pouco retome contato com a realidade à sua volta e regresse às suas actividades diárias.

...



Aqui está a sua primeira experiência de meditação!

Não há certo ou errado, só existem experiências.

Quanto mais praticar mais fácil vai tornar-se entrar em contacto com a sua respiração, sensações corporais e sentimentos.

Estes pequenos momentos permitem-nos de estar presentes **NO PRESENTE** e deixar para trás por alguns instantes o passado e o futuro com os sentimentos que lhe são próprios.

Anote o que experimentou.



## Sobre o autor



Olá!

Eu sou a Ana, sou portuguesa e neste momento vivo na Holanda. Terminei os meus estudos universitários em Psicologia na Université de Fribourg, na Suíça onde vivi durante 20 anos. Completei também uma formação em Psicoterapia Sistémica no renomado Centre de Recherches Familiales et Systémiques em Neuchâtel, também na Suíça

Exerci a minha profissão numa instituição de Ensino Especializado e em delegação para associações de apoio a mulheres vítimas de violência. Em Friburgo exercia também em consultório a minha actividade de psicóloga-psicoterapeuta.

Como emigrante uma parte da minha carreira foi dedicada aos meus compatriotas em situação de emigração.

Criei em Friburgo, cidade onde morava, um gabinete de consultas e apoio aos portugueses com dificuldades de integração. Esta experiência enriquecedora levou-me a trabalhar em escolas, com famílias e também em terapias individuais.

Um resumo desta vertente do meu trabalho foi editado em forma de artigo na Revista Thérapies Familiales em 2017.

Outra vertente do meu trabalho e formação levou-me à prática do Mindfulness. Completei uma formação de Terapia Cognitiva fundada no Mindfulness para a depressão com Zindel V. Segal.

Animeei diversos grupos de trabalho e workshops sobre o Mindfulness. Introduzi esta técnica na instituição onde trabalhava tanto para os colaboradores como para os utentes.

Nada me satisfaz tanto como ver as pessoas desenvolverem as suas competências pessoais e ultrapassarem obstáculos que imaginavam impossíveis.

Ao longo da minha experiência, tenho sempre como princípio que cada um de nós possui tudo o que precisa para conquistar uma vida de sucesso. E na minha prática profissional sou o guia que mostra o caminho para quem está pronto a iniciar a jornada.

Anda comigo e avança a tua vida!



Ana Ferreira Pereira

## Referências bibliográficas

André, C., 2014 «Et n'oublie pas d'être heureux » Odile Jacob, Paris

André, C. & Lelord, F., 2001 «La Force des émotions» Odile Jacob, Paris

Coelho, P., 1997 « Manual do Guerreiro da Luz» Pergaminho, Lisboa

Goleman, D., 1995 «Inteligência emocional» Temas e Debates, Lisboa

Kabat-Zinn, J., 2009, «Au cœur de la tourmente, la pleine conscience »  
Groupe De Boeck, Bruxelles

Hay, Louise L., 1998 «Pode curar a sua vida» Pergaminho, Lisboa

Miller, R., 2021 « PNL Reprogramme sua mente» Editora Giros, Brasil

Rosenberg, M.B., Klein, S. & Gibson, N., 2005 «Nous arriverons à nous  
entendre, qu'est-ce qui vous met en colère ?» Editions Jouvence, Genève

