Aprendendo a controlar Sentimentos ! Uma busca pelo autoconhecimento na intenção de melhorar seu dia a dia.

Desde o início dos tempos somos movidos por sentimentos, alguns bons e outros nem tanto, porém sempre nos acompanharam independente de nossa vontade em muitas vezes.

Na história da humanidade levando-se a Bíblia em consideração os primeiros a não saberem controlar seus sentimentos foram Adão, Eva e Cain, os dois primeiros não controlaram seus sentimentos e a curiosidade os levou a serem expulsos do paraíso, e Cain o mais grave foi aquele que cometeu o primeiro assassinato na história da humanidade, e o fez por raiva, por ter tido inveja de seu irmão Abel achando que este era preferido por Deus.

Desde o começo de tudo somos guiados por nossos sentimentos, somos compelidos a tomar decisões baseados em cada um deles, e sempre que temos que tomar decisões baseando-se em

sentimentos mal controlados elas nos trazem prejuízos.

É necessário entender que não existe fórmula mágica, que não existem atalhos, que para aprendermos a controlar nossos sentimentos existe sim um esforço constante e diário, aonde não podemos relaxar um segundo, aonde a vigília é permanente, sem exceções.

A intenção deste livro é fazer você entender que sua saúde mental e por consequência corporal devem estar sob seu controle, que a última palavra sempre terá que ser a sua, que é você

que deve controlar seus sentimentos, e não o contrário.

Se você conseguir entender e seguir as mensagens aqui escritas, com certeza irá melhorar dia a dia, porém isso não ocorrerá da noite para o dia, afinal como já falei é um exercício diário e sem fim, aonde você enfrenta uma batalha por dia sem saber quando irá ganhar a guerra.

Esta inclusive é a verdadeira função deste livro, ajudar você a vencer cada uma dessas batalhas e prepará-lo para enfim um dia ganhar a guerra. Não tenho e jamais terei a chave do paraíso ou a solução total para o fim de seus problemas, e digo isso sem medo algum, pois como somos diferentes uns dos outros, cada um tem o paraíso que fez por merecer, e o inferno que escolheu, ninguém tem a chave do paraíso alheio ou o endereço do inferno de outra pessoa, e quem diz que tem está mentindo.

Cada um de nós tem seu céu e inferno próprio, pois somos almas individuais e únicas, e por isso único também são os lugares para aonde decidimos ir, pois os sentimentos até podem ter o mesmo nome para todos, mas não tem o mesmo resultado e nem são sentidos da mesma forma.

Tento com este livro mostrar que quando sabemos controlar nossos sentimentos os problemas diminuem, as decisões se tornam mais fáceis de serem tomadas, que nosso dia fica mais leve, nosso trabalho mais divertido, e as pessoas mais fáceis de serem entendidas.

Sabermos controlar nossos sentimentos é primordial para que possamos ser mais felizes em nosso casamento, em nossas relações com nossos filhos, em nosso trabalho, em nossa

relação direta com nosso interior e principalmente com Deus (para aqueles que acreditam que Ele existe).

Se as empresas em sua maioria se preocupassem mais em entender os sentimentos de seus funcionários, demitiriam bem menos, pois entenderiam que muitas vezes elas não têm um funcionário incompetente, e sim um ser humano que não consegue controlar seus sentimentos, mas que com a ajuda certa e pequenos ajustes poderá se revelar uma das melhores pessoas que já passaram por esta terra.

Julgar sem conhecer é fácil, condenar sem esforço para entender perigoso, o resultado desta combinação catastrófico, afinal ser juiz, júri e carrasco não compete a ninguém, já que somos tão falhos ou mais do que aquele que presumimos estar errado.

Você tem que entender que minha missão é te levar até a porta e lhe mostrar os dois caminhos que você pode seguir, porém abrir a porta e escolher por qual irá caminhar compete apenas a você, e não se iluda achando que existem mais de dois caminhos por que não existe, tudo está bem explícito em nossas vidas, nós é que as vezes teimamos em não enxergar, mas está lá para quem quiser ver : Preto ou Branco, Luz ou Escuridão, Certo ou Errado, Positivo ou Negativo, Céu ou Inferno.

Sempre são duas escolhas, todas as outras foram criadas por nós e são apenas variantes das duas principais.

Controlar os sentimentos nos permite entender e enxergar que não existem outras opções, que tudo está ligado as duas principais, e que se pensamos existir outras é porque estamos

tentando fugir e nos enganar, para não termos que tomar decisões que não queremos ou que julgamos não estar preparados.

Seja o Senhor de Si Mesmo, não permita que seus sentimentos ruins controlem sua vida, não permita que seu corpo pague por um sentimento fora de controle, não permita que sua falta de entendimento sobre os sentimentos que sente o leve a lugares que ao chegar vai perceber que não era ali que gostaria de estar, e principalmente que o problema maior às vezes não é chegar ao destino errado, e sim os erros que cometemos no caminho e as pessoas que ferimos para poder chegar lá. Saber controlar seus sentimentos é saber que toda vez que pegarmos um caminho errado a jornada será infinitamente mais longa, pois não existem atalhos, se errarmos o caminho teremos que voltar até ao ponto em que desviamos e começar tudo de novo, sem exceções, sempre que desviarmos teremos que voltar e começar tudo de novo, porém com muito mais cuidado para não fazermos escolhas erradas novamente. O que tento aqui é fazer você saber identificar cada um de seus sentimentos e a controla-los, para desta forma se manter sintonizado apenas nos bons.

A partir de agora tentaremos decifrar os segredos dos principais sentimentos que nos movem, e assim poderemos nos tornar pessoas melhores para nós mesmos, para o próximo e para Deus. Nossa jornada irá passar por 20 sentimentos, e existem muitos mais, porém se conseguirmos controlar estes 20 o restante ficará mais fácil, será apenas consequência.

Por uma questão de opção eu coloquei estes sentimentos em ordem alfabética, para que desta forma não haja desconfiança de que eu dei mais importância para este ou aquele, pois não dei, todos em seu devido tempo e lugar têm sua importância em nossas vidas, todos sem exceções têm seu devido valor, e pensando nisso é que decidi então colocá-los em ordem alfabética, e a seguir segue a lista com o nome de cada um dos 20 sentimentos que tentaremos dominar.

"Quando não conhecemos nada sobre aquilo que emitimos opinião, e tentamos fazer deste ato uma verdade única e incontestável, nos tornamos cegos a guiar cegos."

Sergio Augusto Mazza