

Equilíbrio emocional no trabalho (Eugênio Sales Queiroz, 2004). Escritor e consultor nas áreas de vendas, marketing e profissionalismo. Especialista em Comportamento Humano. Autor do Livro "Em Busca da Excelência Profissional".

Como sabemos, diariamente, problemas variados acontecem no nosso cotidiano profissional e muitos desses problemas acabam tirando a nossa paz, deixando-nos, muitas vezes, irritados e sem o menor poder de reação, bloqueando a nossa força interior. E quando isso acontece o nosso equilíbrio emocional acaba sendo prejudicado.

Então, como lidar com as adversidades do trabalho sem prejudicar as nossas emoções? Como resolver os nossos problemas profissionais sem deixar-nos abater?

Em primeiro lugar é preciso compreender que problemas complicados irão surgir naturalmente em nossas vidas, porém o importante é sabermos resolvê-los da melhor maneira possível buscando meios diferentes de solucionar todo e qualquer tipo de problema. Não devemos, de maneira alguma, perder o equilíbrio emocional e continuar firme no propósito de que todo problema espera a solução mais apropriada.

Contudo, se perdermos o nosso controle emocional, na certa a nossa capacidade de enfrentar obstáculos será notadamente afetada. É preciso compreender também que não se resolvem problemas com imposições ou popularmente falando "forçando a barra", pois tudo que é forçado acaba prejudicando de alguma maneira o setor em que o problema foi gerado.

Com tudo isso, o nosso equilíbrio emocional deve ser treinado diariamente a fim de que tenhamos controle absoluto dos nossos sentimentos e de nossas reações. Aprender a entender nossas reações emocionais nos tempos atuais é de fundamental importância, isso porque a velocidade dos acontecimentos tira-nos, muitas vezes, o poder de concentração, bloqueando a nossa mente e prejudicando nosso desempenho profissional. O importante é conviver com os problemas de forma pacífica e ao mesmo tempo de forma ativa, sem deixar para amanhã o que se pode resolver hoje.

Técnicas aprovadas por psicoterapeutas ajudam-nos a entender melhor nossas emoções e nossas reações, sendo elas:

1. Relaxamento e Meditação: essas técnicas precisam ser realizadas com frequência, pois as mesmas, se bem executadas, têm o poder de gerar energia positiva em todo sistema cerebral dando-nos um impulso precioso em nossa vida.

2. A leitura diária de livros, jornais, etc., é uma técnica desenvolvida para que a nossa mente esteja sempre evoluindo, mas é bom salientar que nem todo tipo de leitura é saudável para nossa mente, por isso devem-se evitar alguns tipos de leitura que nos deixem tristes, preocupados ou até mesmo apreensivos. A leitura recomendada por psicólogos e especialistas no assunto são leituras que estimulem o cérebro a pensar e a refletir sobre sua própria vida.

3. Exercícios físicos também são considerados pelos estudiosos como vitais para que o nosso equilíbrio físico e emocional estejam sempre em perfeito estado. Por isso temos que escolher um exercício que nos agrade, por mais simples que seja. Precisamos começar aos poucos e depois irmos aumentando de acordo com a nossa capacidade física, e em pouco tempo vamos sentir uma enorme diferença em nossas ações diárias.

Usando essas técnicas com certa frequência, vamos perceber com o tempo que nossas reações diante dos acontecimentos e imprevistos no dia-a-dia serão mais coerentes com nossa maneira de ser e com o nosso poder de agir corretamente.