

OS DEZ SINAIS DE AÇÃO	AS DEZ EMOÇÕES DE PODER
<p>1. DESCONFORTO - O tédio, impaciência, apreensão, aflição ou um embaraço brando transmitem a mensagem de que algo não está muito certo.</p> <p>Solução: mude seu estado, defina o que quer, e aprimore suas ações. Dê um enfoque diferente</p>	<p>1. AMOR E TERNURA. - toda comunicação é uma reação de amor, ou um grito por socorro. Se alguém o procura num estado de mágoa ou raiva, e você reage com amor e ternura, o estado da pessoa acabará por mudar, sua intensidade vai se dissipar.</p>
<p>2. MEDO - dos níveis mais baixos de apreensão à preocupação intensa, ansiedade, pavor, terror.</p> <p>Solução - Analise aquilo de que sente medo, se prepare mentalmente. Calcule que ações precisa para lidar com a situação da melhor maneira possível. Se ainda assim o medo persiste, deve assumir uma decisão de ter fé, sabendo que fez tudo o que podia e que a maioria dos medos na vida raramente se realiza.</p>	<p>2. APREÇO E GRATIDÃO - São duas das emoções mais espirituais, expressando através do pensamento e ação meu reconhecimento e amor por todas as dádivas que a vida me concedeu, que as pessoas me concederam, que a experiência me concedeu. Viver neste estado emocional vai intensificar sua vida mais do que quase todas as outras coisas que conheço. Cultivar isso é cultivar a vida. Viva com uma atitude de gratidão.</p>
<p>3. MÁGOA - gerados por um senso de perda. Temos uma expectativa que não foi correspondida.</p> <p>Solução - Pergunte a si mesmo: "Houve mesmo uma perda aqui? Ou estou julgando a situação de forma precipitada, e com excessivo rigor? Comunique de forma elegante seu sentimento à pessoa envolvida.</p>	<p>3. CURIOSIDADE – Seja tão curioso quanto uma criança. Se você quer curar o tédio, seja curioso. Se é curioso, nada é uma tarefa; é automático – você quer estudar. Cultive a curiosidade, e a vida se torna como um interminável estado de alegria.</p>
<p>4- RAIVA - da irritação ligeira à raiva propriamente dita, ressentimento e fúria. Uma norma importante que você sustentou por toda a sua vida foi violado por alguém, ou talvez até mesmo por você.</p> <p>Solução: 1) você pode ter interpretado de forma equivocada a situação. A pessoa não sabia 2) suas normas não são necessariamente as normas "certas" 3) "O que posso aprender com isso? Como posso comunicar a importância desses padrões que mantenho à pessoa, de uma forma que a leve a querer me ajudar, e não voltar a violar meus padrões no futuro?"</p>	<p>4. EXCITAMENTO E PAIXÃO - pode transformar qualquer desafio numa tremenda oportunidade. Paixão é poder desenfreado para avançar nossas vidas num ritmo mais rápido do que em qualquer outra ocasião anterior. Use sua fisiologia: fale mais depressa, visualize imagens mais depressa, desloque seu corpo na direção para onde quer ir. Não se limite a sentar e pensar. Você não pode estar transbordando de paixão se fica derrotado sobre sua escrivaninha, com a respiração superficial, e a língua enrolada.</p>
<p>5. FRUSTRAÇÃO – esforço sem recompensa. Significa que a solução para o problema está ao seu alcance, mas o que você faz agora não funciona, e precisa mudar seu tratamento para alcançar o objetivo.</p> <p>Solução - Se torne mais flexível! Informe-se mais, siga um modelo que tenha obtido sucesso. Aprenda!</p>	<p>5. DETERMINAÇÃO - significa a diferença entre ficar empacado e ser atingido pelo poder de raio do empenho. "Pressionar-se" não vai adiantar. Todas as suas ações derivarão dessa fonte, e passará a realizar o que for necessário para alcançar seu objetivo. Significa tomar uma decisão condizente e congruente, pela qual corta-se qualquer outra possibilidade.</p>
<p>6. DESAPONTAMENTO - é o sentimento devastador de que você vai perder alguma coisa para sempre. Tudo que o faz sentir triste ou derrotado em decorrência de esperar mais do que recebe é desapontamento.</p> <p>Solução - Redimensione a expectativa, fixe novo objetivo, algo inspirador, que possa trazer sucesso imediato. É possível que você esteja no tempo de espera. Tenha paciência e expectativa positiva.</p>	<p>6. FLEXIBILIDADE - Na verdade todos esses Sinais de Ação – essas coisas que você costumava chamar antes de emoções negativas – são apenas mensagens para ser mais flexível! Optar por ser flexível é optar por ser feliz. Ao longo de sua vida, haverá ocasiões em que surgirão coisas que não será capaz de controlar, e a capacidade de ser flexível em suas regras, no significado que atribui as coisas, e em suas ações determinará o sucesso ou fracasso a longo prazo,</p>
<p>7. CULPA - A culpa, ressentimento, remorso lhe diz que você violou um dos seus padrões mais elevados, e que deve fazer alguma coisa imediatamente para garantir que não tornará a violar esse padrão no futuro.</p> <p>Solução: Não ignore, e não se entregue</p> <p>1) Reconheça que você violou um padrão crítico que defende. 2) Assuma o compromisso absoluto de que esse comportamento não tomará a ocorrer no futuro. Ensaie em sua mente como, se tiver de viver tudo de novo, poderia lidar com a mesma situação de uma maneira coerente com seus padrões pessoais mais elevados.</p> <p>Ao assumir esse compromisso, você tem o direito de se livrar da culpa. Utilize-a; não afunde na culpa!</p>	<p>7. CONFIANÇA - O único meio pelo qual você pode sistematicamente experimentar confiança, mesmo em ambientes e situações com que nunca se defrontou antes, é através do poder da fé. Imagine e sinta certeza sobre as emoções que você merece ter agora, em vez de esperar que apareçam espontaneamente algum dia, no futuro distante. Quando está confiante, você se torna disposto a experimentar, a se pôr na linha de frente. Um meio de desenvolver fé e confiança é simplesmente praticar o uso. É indispensável exercitar a confiança, em vez do medo. A fonte do sucesso para os realizadores muitas vezes tem sua origem num conjunto de convicções para as quais a pessoa não tinha referências!</p>
<p>8. INADEQUAÇÃO - sempre deixam de corresponder aos padrões que se fixaram, nem sempre de forma adequada.</p> <p>Solução - "É de fato uma emoção apropriada para eu sentir nesta situação? Sou mesmo inadequado, ou tenho de mudar a maneira como percebo as coisas?"</p> <p>KAIIZEN - melhoria constante - Encontre um modelo e obtenha treinamento. CUIDADO PARA NÃO ENTRAR EM DESAMPARO ADQUIRIDO.</p>	<p>8. ALEGRIA - Você alcançou a alegria no dia em que comprehende que não importa o que esteja acontecendo ao seu redor, não vai melhorar se você se sentir outra coisa que não alegre. Ser alegre significa que você é excepcionalmente inteligente, porque sabe que se viver a vida num estado de prazer pode ter o impacto para enfrentar praticamente qualquer desafio que surgir.</p>

OS DEZ SINAIS DE AÇÃO	AS DEZ EMOÇÕES DE PODER
<p>9. SOBRECARGA OU SUFOCO - há mais coisas ocorrendo do que podem absorver , Não há nada fortalecedor ou sua vida sofre o impacto negativo de pessoas, eventos ou forças além de seu controle.</p> <p><i>Solução – Assuma o controle. Liste o que é importante, coloque prioridades e aja por ordem.</i></p>	<p>VITALIDADE. É essencial controlar essa área. Como você respira(142), quanto tempo dorme, como se alimenta? Esteja em movimento. O sistema nervoso humano precisa de movimento para ter energia. Ao se mover, o oxigênio flui por seu organismo, e esse nível físico de saúde cria o senso emocional de vitalidade,</p>
<p>10. Solidão - você precisa de uma ligação com as pessoas.</p> <p>Solução - Há pessoas interessadas em toda parte. Identifique suas reais necessidades, amizade, papo, sexo, carinho, Entre em ação para se projetar.</p>	<p>10. CONTRIBUIÇÃO - “O segredo da vida é dar.” se você pode dar a si mesmo e aos outros numa escala mensurável que lhe permita saber que sua vida teve importância, então terá um senso de ligação com as pessoas, e um senso de orgulho e amor-próprio que nenhum dinheiro, realizações, fama ou reconhecimento jamais poderá lhe conceder.</p>