



10

DICAS PARA USAR

A INTELIGÊNCIA

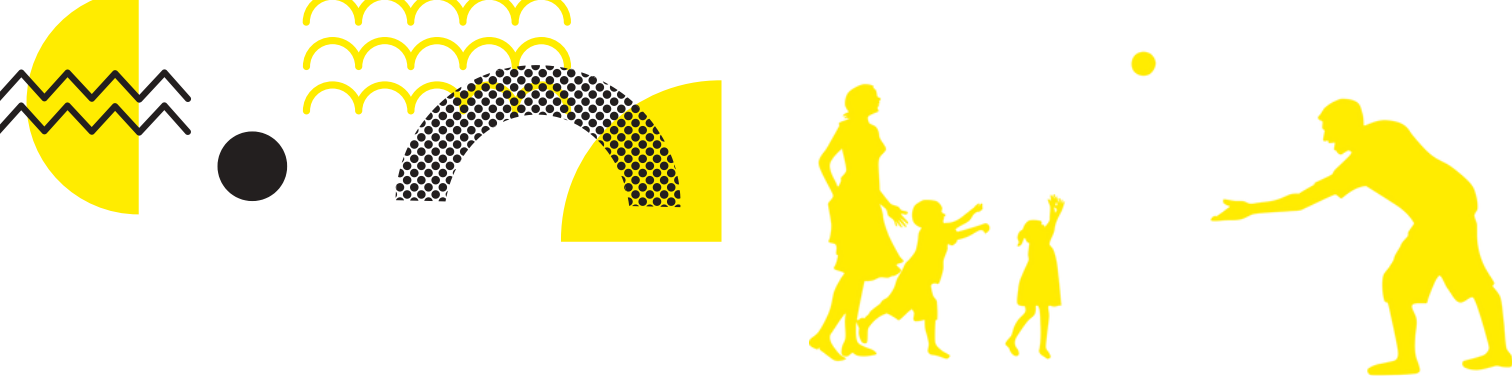
EMOCIONAL

E MARCAR A

VIDA DA

SUA FAMÍLIA

DRICA MERJANN 

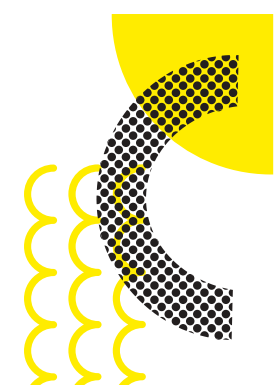


ANTES DE QUALQUER COISA

Pegue uma folha e defina quem são as suas prioridades na vida, somente assim conseguira viver intencionalmente.

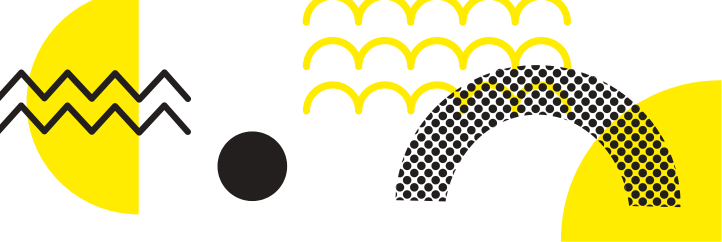
É muito importante você reconhecer suas emoções, suas reações e a de sua família. Identificar o temperamento e entender as necessidades de atenção de cada um. Quando você consegue se entender e ajudar os outros, ocorre que todos ou grande parte se tornam capazes de identificar seus estados emocionais e gerenciá-los sem deixar que as emoções os direcionem, criando um clima familiar repleto de emoções positivas. É muito importante aprender e principalmente ensinar o outro, a diferenciar sentimentos de emoção.

Quando experimentamos uma emoção, alguns comportamentos também aparecerão. Tristeza, raiva ou medo por exemplo, desencadeiam comportamentos como agressividade, gritaria, desaprovação, falta de empatia e desinteresse. E quando emoções como alegria e afeto surgem, logo outros tipos de conduta como riso, carinho, cuidado ou interesse.



DRICA MERJANN 





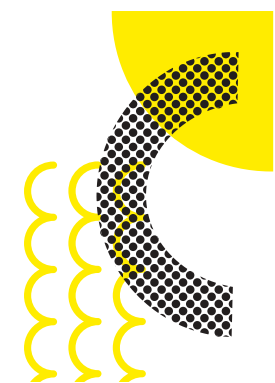
Elaborei aqui algumas dicas simples, porem quando estamos no modo automático acabamos nos esquecendo de pequenos gestos que aos poucos fazem grande diferença:

1ª DICA

Olhe nos olhos, conte mentalmente até 3, não tire os olhos do olho do outro, não deixe de olhar no fundo dos olhos e diga: Você tem noção do quanto eu te amo? Você se sente amado? Diga o quanto ama não pelo que faz, mas por quem é. Finalize com um abraço, um toque nas mãos ou um beijo.

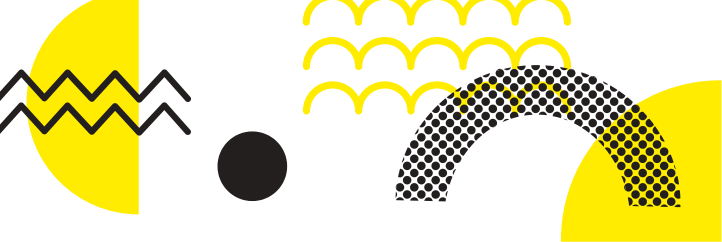
2ª DICA

Cuide da sua autoestima e crie um clima positivo, demonstre o quanto se sente feliz em estar com eles. Seja bem humorado(a), sorria e faça brincadeiras, não dê tanto peso às ações de seus familiares, leve as coisas na esportiva. Tenha o hábito de realizar no mínimo 3 elogios sinceros por dia.



DRICA MERJANN 



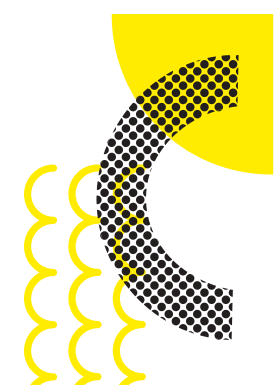


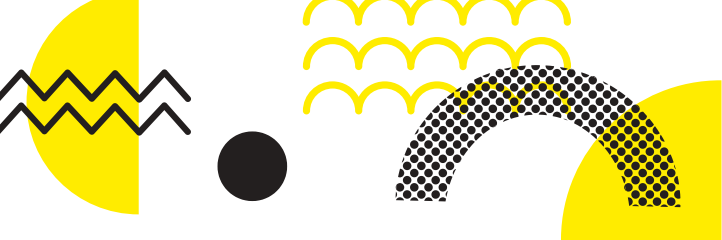
3ª DICA

Quando estiver com eles, saia do celular e faça algo junto com eles, se for assistir uma série por exemplo: procure algo de comédia, faça comentários sobre o que estão assistindo, crie um clima de cumplicidade. Se estiver recém chegado em casa, diga que lembrou deles e conte algo engraçado, procurem fazer alguma outra tarefa juntos.

4ª DICA

Diga como se sente, mas sem julgar ninguém. Se alguém da sua família fez algo que voce se sentiu triste ou ofendido, primeiro analise se não esta levando demais as coisas pelo lado pessoal e pelo vitimismo, tirando os excessos de lado e também se coloque no lugar da pessoa, é importante você dizer como se sente, exemplo: Alguém te ofendeu em algo. Primeiro espere passar e diga: Eu me senti muito triste e ofendida ontem com o que aconteceu, gostaria que tivéssemos mais diálogo para que não ocorressem situações como essas. Entende que você não julgou a pessoa e apenas posicionou como se sentiu? Sem dramas e de maneira calma e confiante?



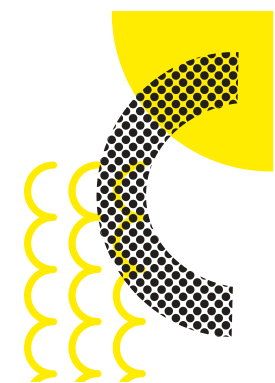


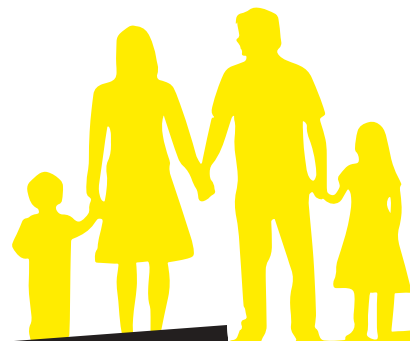
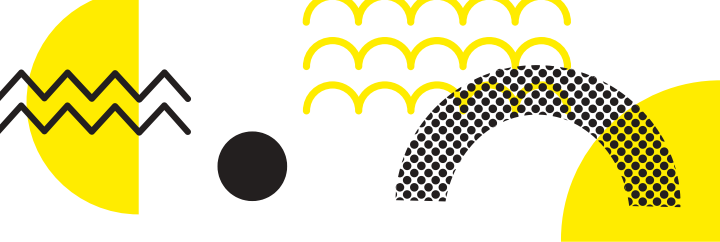
5ª DICA

Se liberte do Perfeccionismo: Ele sempre gera muitas consequências, existe o mundo real e o mundo ideal, o mundo ideal é aquele que projetamos em nossa cabeça. No mundo ideal não existe discussões, todos fazem o que queremos, na hora e do jeito que queremos, quando no mundo real não sai tudo perfeito, e de fato ninguém é perfeito, acabamos colocando muita pressão em nossos familiares. Liberte-se do controle e da expectativa de que sua família deve ser perfeita, seus filhos, seu esposo... na ânsia de planejar dias perfeitos e viver grandes coisas, você acaba não vivendo nenhum.

6ª DICA

Tenha uma comunicação positiva. Escute, deixe todos expressarem suas emoções, contarem como se sentem (não subestime sentimentos, é importante que eles sintam confiança para se expressar). Seja assertivo para se comunicar, não ofenda, peça respeito e respeite os demais.



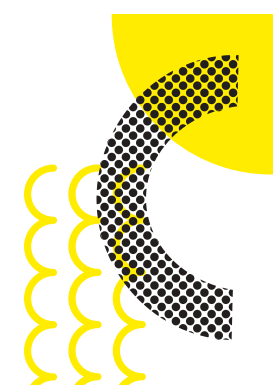


7ª DICA

Seja tolerante e respeitoso(a). Em uma família, existem pessoas diferentes, com seus gostos, maneiras de agir, de pensar. Aceite que a tolerância e o respeito são fundamentais para evitar conflitos e que são justamente as diferenças que nos enriquece e nos completa. Temos temperamentos e formas de demonstrar amor totalmente diferentes, entendendo e respeitando essas diferenças, sabendo como o outro “funciona” fica bem mais fácil o diálogo e a convivência.

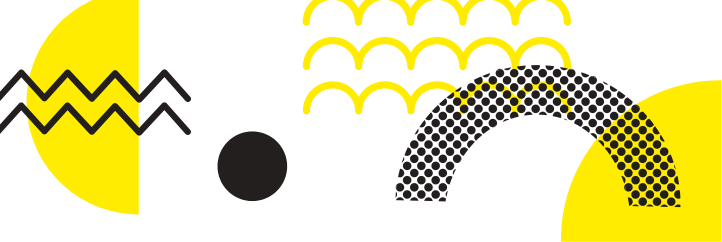
8ª DICA

Dê espaço e também preserve um momento para você. É importante que voce e todos de sua família tenham seu próprio espaço, onde possam se desenvolver como pessoa. Um tempo sozinho, meditação, ouvir uma musica, ler um livro, aquele momento “do nada” sabe, tão importante quanto as atividades em conjunto, são os momentos sozinho. Crie o caderno da gratidão, coloque diariamente tudo pelo que é grato e lembre-se de olhar isso nos dias que estiver aborrecido.



DRICA MERJANN 



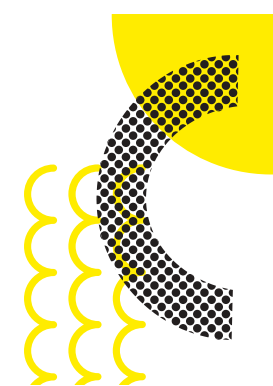


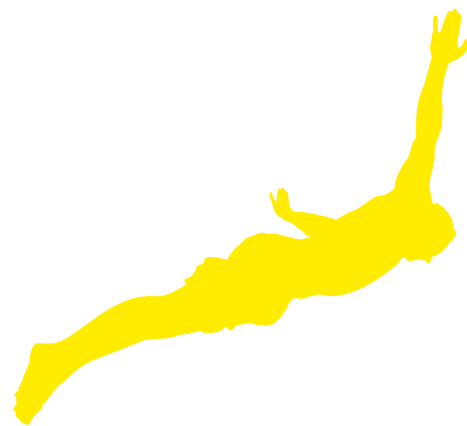
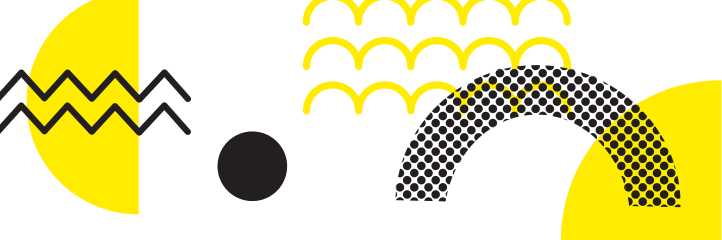
9ª DICA

Incentive e promova conversas em família. Realizar pelo menos uma refeição juntos, o café da manhã, o almoço ou o jantar... se for todas juntos melhor ainda.... simplesmente desligue a televisão, deixe os celulares no modo silencioso na hora das refeições e use desses momentos para conversar. Provoque assuntos aleatórios para que não fique aquele silêncio, promova momentos agradáveis.

10ª DICA

Incentive passeios em família. Num sábado, um domingo ou o fim de semana todo, realizar passeios juntos, combinar um passeio de bike, sentar pra ver o pôr do sol, ver o céu estrelado, procurem fazer coisas simples, mas que unam a família e incentive o diálogo.



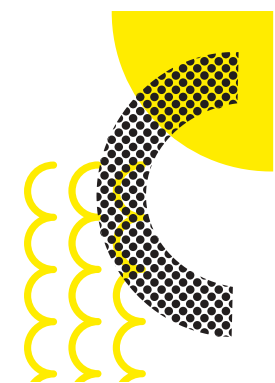


Atividades que as vezes não serão tão confortáveis mas que depois vocês terão histórias pra contar! Seu filho vai lembrar de um acampamento, mas nem sempre vai se lembrar de uma ida ao shopping, ele vai se lembrar de uma pescaria e não se lembrará de que roupa comprou a ele... cultive momentos memoráveis, eles são bem simples, a gente que dificulta muito!

Vivemos uma vida buscando por tantas coisas, em trabalhar mais, ter mais status, mais bens materiais. Que está cada vez mais difícil enxergar as pequenas e simples coisas da vida e são essas que fazem toda a diferença.

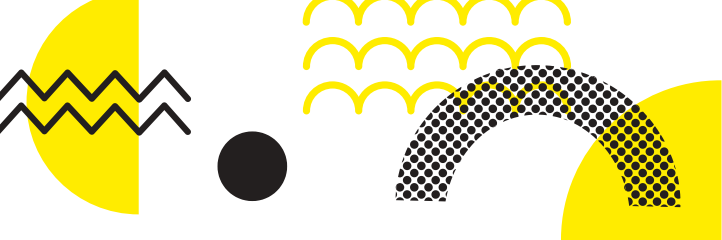
Quando foi a última vez que você realmente aproveitou a vida e não precisou de muito esforço para isso?

Seja intencional e seja você a pessoa que vai transformar sua família, valorize cada instante, afinal, são eles que nos proporcionam momentos memoráveis.



DRICA MERJANN 





ACOMPANHE MINHAS REDES SOCIAIS



[/DRICABONITOMS](#)



[/DRICAMERJANN](#)

