

6ª LEI DA QUALIDADE DE VIDA

Administrar a Emoção

Administrar a Emoção é...



- 1** Submeter a emoção ao controle do "eu", ao governo da sabedoria.
- 2** Ser livre para sentir, mas não prisioneir@ dos sentimentos.
- 3** Dar um choque de lucidez ou inteligência em nossos medos, angústias, ansiedade, humor triste, agressividade, impulsividade.
- 4** Desenvolver a mansidão, a tranquilidade, a tolerância.
- 5** Desenvolver a serenidade, a bondade, a gentileza.
- 6** Desenvolver a satisfação, o prazer de viver e o amor.
- 7** Superar as emoções que geram transtornos psíquicos.
- 8** Reciclar as emoções que bloqueiam a inteligência e nos fazem reagir sem pensar.
- 9** Ser jovem no único lugar em que não podemos envelhecer: no território da emoção.
- 10** Ser livre no único lugar em que não podemos ser prisioneir@s.