



ADMINISTRE A EMOÇÃO

ELA DEVE SER ADMINISTRADA JÁ QUE É
IMPOSSÍVEL DOMINÁ-LA TOTALMENTE.



**ADMINISTRAR A EMOÇÃO É
NOSSO GRANDE DIREITO.
DIREITO DE SER FELIZ, LIVRE
DE MÁGOAS, TER PRAZER DE
VIVER, DE NAVEGAR COM
SEGURANÇA NAS
TURBULENTAS ÁGUAS DAS
RELAÇÕES SOCIAIS.**



TODA VEZ QUE VOCÊ TEM UM SENTIMENTO, AINDA QUE NÃO TENHA PERCEBIDO, PRODUZIU ANTES UM PENSAMENTO CONSCIENTE OU INCONSCIENTE. ALGUNS ACORDAM MAL-HUMORADOS OU DEPRIMIDOS, PORQUE, ANTES DE DESPERTAR, PRODUZIRAM UMA CADEIA DE PENSAMENTOS PERTURBADORES EM SEUS SONHOS QUE ESTIMULARAM A EMOÇÃO E GERARAM HUMOR DEPRESSIVO.




EM QUALQUER EXPERIÊNCIA, OS PRIMEIROS PENSAMENTOS E EMOÇÕES SURGEM ANTES DA CONSCIÊNCIA DO EU. O EU DEVE SAIR DA PLATEIA, ENTRAR NO PALCO E DIRIGIR A PEÇA DOS PENSAMENTOS E EMOÇÕES. O SEU EU NÃO É OBRIGADO A VIVER PENSAMENTOS E EMOÇÕES NEGATIVAS, QUE SE INICIARAM INCONSCIENTEMENTE.



PRATIQUE A TÉCNICA DO D.C.D. **DUVIDE** DE SEUS PENSAMENTOS PERTURBADORES. **CRITIQUE** SUA REAÇÃO A ANSIEDADE. USE O SILÊNCIO, SE INTERIORIZE E RESGATE A LIDERANÇA DO EU E **DETERMINE** QUE VOCÊ VAI SER FELIZ.



**ALÉM DISSO CONTEMPLE O
BELO, PROCURE BELEZA
AONDE ,NO PRIMEIRO
MOMENTO, SEUS OLHOS NÃO
VÊM E FAÇA DAS PERDAS
LIÇÕES DE VIDA.**



**SE VOCÊ NÃO DOMINA A SUA
EMOÇÃO, SERÁ UM BARCO SEM
LEME, DIRIGIDO PELOS ELOGIOS,
ACEITAÇÕES, CRÍTICAS E
FRUSTAÇÕES. A EMOÇÃO
DOENTE AMA PESSOAS
PASSIVAS, MAS A EMOÇÃO
SAUDÁVEL AMA AS PESSOAS
QUE LIDERAM.**



**SE VOCÊ TREINA SUA EMOÇÃO,
DEPOIS DE ALGUNS MESES O
RESULTADO SERÁ FABULOSO.
VOCÊ VIVERÁ MAIS
TRANQUILAMENTE EM SUA
PERSONALIDADE. CAPACITE O EU
PARA DISSIPAR O MEDO,
RECICLAR A ANSIEDADE E
SUPERAR A INSEGURANÇA. NÃO
FIQUE REMOENDO OS
PENSAMENTOS E EMOÇÕES
NEGATIVAS.**