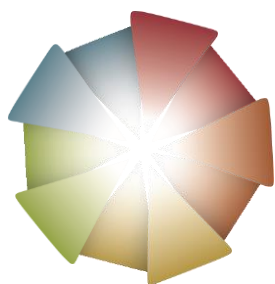


# Otimismo com Inteligência Emocional

**ATIVIDADES DE AUTOAVALIAÇÃO E AUTOATRIBUIÇÕES**



**EQ-i**<sup>2.0</sup>

assess. predict. perform.



# Introdução

Em seu livro *Aprenda a Ser Otimista*, o psicólogo Martin Seligman detalha várias pesquisas científicas que mostram que as pessoas otimistas vivem mais, têm menos doenças e baixa pressão sanguínea. Eles são mais propensos a serem bem-sucedidos. É surpreendente? Na verdade não. O otimismo realista é a habilidade de ver a vida pelo lado bom, mantendo uma atitude positiva mesmo diante da dificuldade. É uma abordagem positiva diante do dia a dia. As pessoas otimistas reconhecem quando estão em situações complicadas, mas tem um pensamento positivo acerca do resultado das coisas – baseado no reconhecimento de suas próprias habilidades, na capacidade de endereçar os problemas ativamente e na habilidade de lembrar de outras situações em que foram bem-sucedidos ao contornar um obstáculo. Deste modo, os otimistas realistas se destacam daqueles indivíduos que mantêm um olhar positivo apesar de evidências claras de que estão lidando com problemas reais e muito difíceis. Estas pessoas não são realisticamente otimistas; elas têm sérias dificuldades com seu teste de realidade. Elas se mantêm cegas aos problemas reais que encontram, enfiando a cabeça na terra.

**As pessoas otimistas são resilientes e ousadas. Elas encaram situações adversas com uma atitude de “é possível fazer”. Em vez de se sentirem desamparados, com vontade de desistir ou fugir das situações difíceis, elas perseveram: são obstinadas, continuam tentando. Elas também são flexíveis, tentam diferentes abordagens. Essas qualidades são o combustível de seu sucesso.**



# Autoavaliação

Escreva as seguintes perguntas no seu caderno e responda usando “Nunca”, “Raramente”, “Às vezes”, “Frequentemente” ou “Sempre”:

1. As pessoas dizem que eu reclamo demais.
2. As pessoas mais próximas dizem que eu tenho uma atitude positiva.
3. Eu acredito ter uma atitude positiva.
4. Eu acordo em um dia da semana ansioso(a) pelo o que vai acontecer.
5. Eu acordo no final de semana ansioso(a) pelo dia.
6. Eu tenho uma visão positiva de futuro no que diz respeito a(o) meu(minha):
  - Trabalho
  - Carreira
  - Família
  - Vida social
7. Quando algo inesperado acontece, eu não me deixo abater.
8. Quando algo inesperado acontece, eu reenquadro o fato na minha mente para que eu possa vê-lo como um desafio a ser cumprido.

**Dê pontuações a si mesmo para cada uma das respostas:**

- - 4 para “Nunca”
- - 2 para “Raramente”
- 0 para “Às vezes”
- + 2 para “Frequentemente”
- + 4 para “Sempre”

Faça o somatório. Caso o resultado seja negativo, você possui tendências pessimistas. Caso seja positivo, você muito provavelmente é otimista em sua perspectiva.

Escreva o que você pode fazer para abrilhantar seu futuro no que concerne seu trabalho, carreira, família e vida social, tanto no curto como no longo prazo. Qual seria um bom primeiro passo para alcançar tais metas?

O quão importante essas mudanças são para você?

Mudando de assunto, se você tivesse três desejos, quais seriam?

Voltando ao assunto, se você chegasse em casa depois de um dia estressante no trabalho, o que você faria para relaxar?

Pense em alguém que você considera como sendo otimista. Pense também no que você poderia aprender desta pessoa.

# Tarefas

- Nos próximos dias, anote em seu caderno quaisquer contratemplos ou desapontamentos que surgiram em seu caminho, juntamente com exemplos do seu “monólogo”, os pensamentos que surgiram deste, e os sentimentos e comportamentos que o acompanharam. Pode ser desde perder as chaves até perder uma promoção, ou descobrir que seu filho está roubando o dinheiro do leite até descobrir que está sendo rejeitado por um colega do trabalho.
- Ao ler suas respostas, você pode descobrir que qualquer atitude pessimista está conectada a pensamentos de culpa, sentimentos de desmoralização e comportamentos errôneos. Como é possível colocar esse processo de volta nos trilhos? O monólogo negativo pode ser substituído por mensagens positivas encontradas que levarão você a algum lugar. A essa hora, no entanto, pode ser útil se valer de adereços. Coloque uma liga de borracha no pulso e um par de dados no seu bolso. Isso pode parecer bastante bobo, mas funciona. Quando começar a entrar em pensamentos negativos, puxe a liga o máximo possível. O desconforto momentâneo irá quebrar o monólogo negativo. Agora que isso mudou sua atenção, mude-a para outra coisa, passando seu dedo pela superfície do dado, contando os entalhes de 1 a 6. Concentre-se nisso, e sua mente sairá do ciclo de pensamentos negativos.
- Outro truque que impede pensamentos negativos de aparecerem é coloca-los em modo de espera – anotar tais pensamentos assim que ocorrerem e firmar um compromisso de lidar com eles em uma hora determinada, digamos, às 20h. O ato de registrá-los tira um pouco da sua urgência, e reservar um tempo para lidar com isso tira um pouco da sua força.
- Em outro caso, se preferir confrontar tais pensamentos assim que surgirem, você pode entrar em modo de debate e discordância. Coloque-se no time oposto e procure por evidências que entram em contradição com o pessimismo. Você sempre falha? Claro que não! E, honestamente, você pode dizer isto. Parabéns. Você venceu a batalha, mas não venceu a guerra.
- Nos próximos dias, repare em como você respondeu a novas oportunidades, aos resultados que você aguardava anteriormente ou desapontamentos que, apesar dos seus melhores esforços, ficaram alojados. Você teme que a oportunidade desapareça ou se transforme em algo pior, que o evento positivo fique em ruínas ou que o contratempo é mais um exemplo de como as coisas sempre acabam em desvantagem para você? Se sim, seus medos sugerem que você possui uma visão pessimista.
- Escreva situações típicas nas quais seu pessimismo aparece. Procure registrar o monólogo que exacerba tais eventos, debatendo e discordando esse comentário negativo.
- Na próxima semana, se uma situação parecida voltar à sua mente, debata e discorde do seu monólogo assim que aparecer. Tente reenquadrar a situação para que você a veja como uma oportunidade, um desafio ou um teste de sua habilidade em afetar o resultado de forma otimista e positiva.