

Dicas da neurociência para você tomar as rédeas da sua vida e ser mais feliz

Sabe aquela sensação de não agir de acordo com o que você gostaria? Quando você diz algo sem pensar e magoa alguém, quando age impulsivamente e se arrepende do que fez, quando compra algo e depois percebe que nem vai usar, quando planeja mas não consegue cumprir, quando segue à risca a dieta o dia todo, mas de repente ataca a geladeira e come compulsivamente tudo o que vê pela frente... Às vezes, parecemos um cavalo indomado pulando aos trancos, coices, barrancos e correndo sem direção, sem saber pra onde estamos indo. Nesses momentos, parece que você não está no controle da sua vida, não é? Mas está! E a neurociência pode ajudar você a ter mais autocontrole, tomar as rédeas da sua vida e encontrar mais realização!

Reconheça suas emoções

É muito comum ouvirmos para controlarmos nossas emoções, mas, de fato, isso é muito difícil de ser feito. Às vezes, impossível. A emoção é um processo involuntário e rápido, sob o qual não temos muito controle. Ela vem e pronto. No entanto, se formos capazes de reconhecê-las (e aprender sobre neurociência pode ajudar muito!), conseguimos detectá-las mais facilmente, descobrir porque foram provocadas e então nos regular e controlar melhor nossos pensamentos e comportamentos, evitando ações indesejadas e impensadas. Diminuindo as chances de sair por aí feito touro brabo!

Planeje suas ações e objetivos

Para encontrar realização e sentir-se senhor de si, é preciso, antes de tudo, saber o que se quer, estabelecer uma rota, um caminho, um ritmo antes de dar a largada. Fazer um planejamento de ações e objetivos, estabelecendo metas curtas, por escrito, alinhada ao seu propósito de vida, com tempo determinado e recompensa caso sejam atingidas é uma forma de estabelecer estratégias para alcançar seus desejos, combater a ansiedade, conseguir cumprir o planejado e se manter motivado a seguir adiante no planejamento, o que reduz o estresse e torna mais fácil a regulação das emoções e o autocontrole nas mais diversas situações.

Pare um minutinho

Em momentos de forte emoção, é preciso esperar a poeira baixar. É a hora daquela puxada nas rédeas, é um “espera aí”, é manter a rédea curta para não se estabacar, não meter os pés pelas mãos. Sob forte emoção, há um rebaixamento na atuação do Córtex Pré-Frontal, que é área do cérebro responsável pela racionalidade, pelo planejamento, pelo comportamento voluntário e estratégico. E é por isso que não conseguimos pensar direito, agimos como não gostaríamos, respondemos por impulso, fazemos besteira. Se sentir que a emoção bateu forte, peça um minutinho! Vá ao banheiro lavar o rosto, dê uma volta no quarteirão, peça pra ir buscar um documento ou copo d’água... Com isso, você dá tempo do Córtex Pré-Frontal retomar suas forças, fazer conexões e tomar a melhor decisão para falar ou agir.

Respire

Durante momentos de muita emoção, somos incapazes de nos controlar propriamente, de controlar o nosso corpo, inclusive: as mãos tremem, o coração acelera, a voz falha, dá frio na barriga, o sangue “ferve”, suamos frio. Mas, apesar do descontrole, ainda conseguimos controlar a respiração. E ela pode funcionar como um cabresto, nos conduzindo pra dentro de nós mesmos, fazendo-nos focar nela até que as emoções se rebaixem e possibilitem a volta ao estado normal. Diminuindo o ritmo respiratório, estamos avisando o nosso corpo que está tudo bem, que ele não precisa sair correndo, assim estabilizamos as emoções e retomamos o nosso lado mais racional, conseguindo agir de acordo com o que realmente desejamos.

Medite

Sabe aquele cavalo indomado? Ele precisa de treino para controlar seus impulsos e poder ser montado. Assim também o nosso cérebro. E a meditação pode ajudar muito como um treinamento do cérebro para o autocontrole – obviamente não no momento da emoção, seria hilário (ou mesmo trágico) no meio de uma discussão pedir um minutinho para meditar. No entanto, a meditação funciona como um “treinamento” porque ela fortalece as conexões entre o sistema límbico (emocional) e o Córtex Pré-Frontal e essa melhor integração favorece a atuação dessa área do Córtex, proporcionando um agir mais consciente e planejado.

Conheça o seu cérebro

Saber o que você gosta e o que não, quais os seus pontos fortes e fracos, o que te incomoda e o que te motiva, o que te move e o que te paralisa também é parte fundamental para ter maior autocontrole e conseguir agir da maneira que você realmente gostaria. Entender o funcionamento do cérebro humano e também as características do seu próprio cérebro – que é único, exclusivo, inédito e tem trilhas preferenciais construídas ao longo de toda a sua existência – é fundamental para tomar as rédeas da sua vida, agir e decidir de forma consciente! Conhecer neurociência é um passo e tanto para ter domínio sobre si mesmo e encontrar a sua realização!

Aprender neurociência é conhecer a forma como nosso cérebro interpreta o mundo e como as nossas emoções influenciam as nossas reações e nosso comportamento!

Como proporcionar a mudança na vida das pessoas sem entender as bases emocionais do cérebro e os padrões de comportamento?

Fonte: Instituto Conectomus