

Você Tem pavio curto?



Saiba como manter sua ira sob controle!

A coisa é mais séria do que parece. A raiva é uma das mais importantes emoções humanas. No entanto, fora de controle pode causar não apenas transtornos psicológicos, mas acredite se quiser, é sim possível desencadear uma série de disfunções físicas.

Faça o teste e descubra se você tem pavio curto.



Responda **Sim** ou **Não** para descobrir se você é nervosinho.

- #1. Pra você é difícil esquecer coisas ruins que outros lhe causaram?
- #2. Quando você está num bate papo com os amigos, e você não concorda com algum ponto, acaba discutindo de forma acalorada?
- #3. Quando você se vê enfrentando algum concorrente sente alguma diferença em seu corpo? Como falta de ar? Suor frio? Arrepios?
- #4. Você fica irritado se tiver que pegar fila?
- #5. Você fica bravo consigo mesmo por não saber controlar suas emoções?
- #6. Você se enfurece quando demais pessoas não são pontuais?
- #7. Você nunca se lembra das coisas que disse quando estava nervoso?
- #8. Você rompe com frequência seus relacionamentos ou as pessoas com você?
- #9. Quando fica furioso desconta tudo em doces, balas, chocolates, bebidas ou cigarro?
- #10. Você já se irritou alguma vez e chegou ao ponto de bater em objetos ou em alguém?
- #11. Depois de uma discussão, situação de estresse você sente náuseas, dor no estômago ou no peito?

Respostas:

#1. Se você respondeu “Sim” mais que 8 perguntas, **procure ajuda imediatamente**. A saúde dos seus relacionamentos familiares e de trabalho estão correndo sério perigo, bem como a saúde do seu coração. Pergunte-se se é fácil pras pessoas conviverem com você.

#2. Se você respondeu “sim” de 4 a 7 perguntas fique atento. Você está ali, no limite. **Tente seguir as recomendações abaixo**. Policie seus comportamentos.

#3. Se você respondeu “Sim” a 3 perguntas ou menos. **PARABÉNS!** Você é uma pessoa calma e difícil de ser abalada.

Saiba como se controlar.

A ira quando se manifesta de vez em quando é considerada normal. Afinal, ninguém tem sangue de barata. Às vezes a vida realmente nos prova arduamente.

Estes fatores de dificuldade existem desde que mundo é mundo, e de certa forma ajudam no desenvolvimento das relações humanas, fazendo parte do processo de amadurecimento da vida adulta. Ao menos deveria ser.

A ira torna-se preocupante quando é recorrente. Quando transforma-se em ódio, estresse e agressividade. A grande questão é que, na atualidade há um certo encantamento pela personalidade forte e difícil. Criou-se o mito de que pessoas que possuam essas características são inabaláveis, fortes e destemidas. Já as que possuem temperamento calmo e contido, geralmente são vistas, como pessoas fracas e manipuláveis. Mas na verdade, salvo alguns casos, é justamente ao contrário.

Se você se encaixa em grande parte nas caracterizas à cima, **você realmente precisa:**

#Arranjar uma forma de extravasar. Vá a uma academia, veja a possibilidade de praticar uma luta. Isso ajudará você a canalizar sua raiva.

#Evite estar em lugar de estresse. Sempre que puder saia desses lugares. Procure escutar uma música, dar um volta e tomar um ar em ambiente externo sempre que possível.

#Nada de energéticos. Pare de consumir imediatamente alimentos e bebidas estimulantes.

#Aquilo que não se pode resolver, já está resolvido. Aceite que às vezes a gente perde.

#Não resolva nada com a cabeça quente. Você irá se arrepender depois, pode acreditar.

#Por ultimo. LIBERE PERDÃO!!! Guardar mágoa é como colocar um copo de veneno para seu inimigo beber, mas na verdade é você quem bebe. Por falar nisso, peça desculpas mesmo quando estiver certo. Diminua o número de inimigos, a vida fica mais fácil e agradável.

