

## Módulo 3 - PARTE 1

### Emoções, autorregulação e auto- observação

Nesta sessão começa a construir uma base sólida para compreender o que são emoções e como funcionam dentro de ti. O objetivo não é eliminar emoções nem controlá- las à força. O objetivo é perceber como regressar ao teu centro com mais rapidez, mais consciência e menos reatividade.

#### - O que é uma emoção

Uma emoção é um estado que surge entre o corpo e a mente. É sentida fisicamente, mas não é apenas física. Está ligada ao pensamento, mas não é apenas pensamento. Muitas vezes parece ocupar um espaço intermédio, quase subtil, mas muito real. A emoção funciona como um barómetro interno. É ela que te informa se algo está bem ou não está bem, se há expansão ou contração, leveza ou peso.

#### - Emoção e pensamento não surgem sempre na mesma ordem

Por vezes um pensamento repetido gera uma emoção. No entanto, muitas vezes a emoção surge primeiro e só depois o pensamento aparece para interpretar o que aconteceu. O corpo reage antes da mente explicar. Isto significa que a emoção é rápida e automática. Por isso, autorregular não é impedir que ela apareça. É aprender a reconhecê- la e a lidar com ela quando surge.

#### - Autorregulação começa no reconhecimento

Autorregular não é deixar de sentir raiva, medo ou tristeza. É sentir, reconhecer e regressar ao teu ponto de equilíbrio com mais rapidez. O objetivo não é nunca mais ativar. O objetivo é reduzir a frequência desnecessária e encurtar o tempo de permanência nos estados que te desorganizam.

#### - O teu centro é individual

O que te tira do centro pode não tirar outra pessoa. O teu equilíbrio é único. Este trabalho é pessoal. Não é comparação. É investigação interna.

#### - As três camadas do sistema emocional

Existe uma parte instintiva ligada à sobrevivência. Existe uma parte emocional que reage e avalia perigo ou segurança. Existe uma parte cognitiva que pensa, interpreta e decide. Quando estas três camadas funcionam em harmonia, existe equilíbrio. Quando uma domina completamente, surge reatividade ou bloqueio.

#### - Emoções repetidas moldam o sistema

Quando uma emoção é muito intensa e repetida, o sistema aprende aquele padrão. Isso pode levar a escaladas de agressividade, reatividade automática ou mesmo trauma. O problema não é sentir a emoção. O problema é não conseguir processar depois.

#### - Sentir não é reprimir

Sentir uma emoção é saudável. Reprimir é o que cria acumulação. Regular significa permitir que a emoção tenha espaço, mas sem ficar preso nela. Muitas emoções precisam de um espaço seguro para serem processadas. Esse espaço pode ser terapêutico, pode ser natureza, pode ser escrita, pode ser silêncio. O importante é existir segurança interna ou externa para que a emoção se mova.

#### - Emoções não são inimigas

As emoções surgem para resolver algo. O medo protege. A tristeza processa perda. A raiva sinaliza limites. O problema começa quando a emoção fica permanentemente ativada e o sistema entra numa espiral de repetição.

#### - Emoções positivas também se expandem

Coragem, confiança, amor e paciência não são estados fixos. Podem ser desenvolvidos e ampliados ao longo da vida. O trabalho emocional não é apenas tratar o que dói. É também fortalecer o que sustenta.

#### - Auto- observação é o primeiro passo

Antes de tentares mudar qualquer coisa, observa. Que emoções surgem com mais frequência? Em que contextos? Como se manifestam no corpo? Não julgues. Contempla.

**Exercícios desta parte que podes sentir atraíd@ a realizar:**

**- Check- in emocional diário**

Pergunta a ti mesmo ao longo do dia: Como me sinto agora? Onde sinto isto no corpo? Escolhe uma palavra que descreva o estado atual.

**- Identificar a emoção com precisão**

Quando disseres “estou mal”, aprofunda. O que é exatamente este mal? É medo? É tristeza? É culpa? É rejeição? Nomear organiza.

**- Separar identidade de emoção**

Repete mentalmente: Eu estou a sentir medo, mas não sou o medo. Eu estou a sentir raiva, mas não sou a raiva. Isto cria espaço interno.

**- Descobrir o que te regula**

Pergunta: O que me ajuda a voltar ao equilíbrio? Pode ser caminhar, respirar, escrever, conversar, meditar. Escolhe duas práticas simples e aplica com consistência.

**- Reconhecer a tua janela de tolerância**

Reflete sobre o que consegues gerir sem perder o equilíbrio e o que te desorganiza completamente. O trabalho terapêutico ajuda a estabilizar e, gradualmente, ampliar essa janela.

A base desta parte é simples: conhecer antes de tentar mudar. O caminho não é eliminar emoções. É aprender a viver com elas sem ficar prisioneiro delas.