

 06
Paciência

Ser paciente exige o controle total dos nossos pensamentos, ações e palavras. Confira algumas dicas que podem te ajudar a alcançar esse controle.

Não importa qual seja o ambiente onde você passa mais tempo: escola, trabalho, casa. Em qualquer um desses lugares, sempre tem alguém querendo ser mais paciente. Com a rotina agitada do dia-a-dia, ter paciência pode ser um pouco complicado, mas é de extrema importância para qualquer projeto.

Para aprender a **melhor maneira de gerenciar a sua paciência**, você pode tentar se testar em algumas situações, como **parar na fila mais longa do supermercado** ou **se manter atrás de uma pessoa que anda devagar** em um lugar no qual você está acostumado a andar mais rápido.

A paciência é, basicamente, controle. Você pode não dominar esse controle agora, mas certamente é algo que pode ser desenvolvido. Óbvio que existem coisas que estão alheias à sua vontade, mas você precisa saber diferenciá-las para que não tenha um ataque de nervos. Identifique o que pode ser controlado por você e faça o melhor trabalho que puder naquilo. Quanto ao que você não pode dominar, deixe acontecer.

E **não se engane acreditando que ser paciente é o mesmo que ser passivo**. Na realidade, ser paciente se trata de saber gerenciar a si mesmo, o que requer atenção aos seus pensamentos, atos e palavras. Isso significa que você não deve gastar o seu tempo tentando controlar os outros, e sim a si mesmo. Veja algumas dicas que podem ajudar você a se controlar e manter a paciência:

Respire

Nos momentos em que você estiver perto de perder o controle esvazie sua mente e foque-se na sua respiração. Respire lentamente, prestando atenção no seu ritmo de expiração e inspiração. Isso vai ajudá-lo a se manter calmo.

Caminhe

Um bom truque para se acalmar e manter a cabeça no lugar é fazer uma caminhada. Não precisa ser uma caminhada longa, o objetivo aqui é apenas tirar do centro de seus pensamentos o que está te incomodando. Preste atenção ao caminho que está fazendo, dedique-se a encontrar coisas novas em um lugar pelo qual você passa todos os dias.

Reflita

Ao final do seu dia sente-se em seu lugar preferido e pense sobre os acontecimentos. Não ligue a TV, o rádio ou qualquer outra coisa que possa distrair os seus pensamentos. Reserve esse tempo para identificar o que te incomodou ao longo do dia e pensar em como esses problemas podem ser resolvidos.

Escute

Não transforme uma conversa em discussão. Mesmo que você não concorde com o ponto de vista de outras pessoas, não tem o menor motivo para criticá-las por isso. Procure ouvir os argumentos das pessoas e falar os seus de forma calma. Antes de responder considere tudo que a pessoa está dizendo.

Sorria

Pode parecer absurdo, mas sorrir mais faz com que você se sinta melhor consigo mesmo. Existem situações nas quais um sorriso não cabe, mas na maioria delas ele não vai te prejudicar. Pratique no espelho, veja quanto tempo você é capaz de manter um sorriso.

Lembre

Em momentos de stress, escolha as suas lembranças favoritas e pense nelas. Voltar a uma época ou situação que nos fez feliz ajuda a restabelecer a calma.

Fonte:[Universia Brasil \(http://www.universia.com.br/\)](http://www.universia.com.br/).