



## Para saber mais

Uma boa parte da segurança emocional é validar os seus próprios sentimentos, expressando-os às outras pessoas. Isso significa que você se garante no seu trabalho ou se permite ficar vulnerável na frente do seu amado.

Todas as emoções que vivenciamos são pedaços de informações, por isso é importante não sufocar ou fingir que não as tem e comunicar essas emoções. Reconhecer o que você sente é importante porque se você não for capaz de fazer isso essas emoções vão ressurgir, de uma forma ou de outra.”

### **Você é honesto com você mesmo sobre o que sente?**

Irritado? Decepcionado? Culpado? Você não tenta tirar isso de sua mente. Parte da expressão emocional é a capacidade de estar em sintonia com o que está acontecendo dentro de si mesmo.

Esconder o que sentimos pode levar a consequências não intencionais, de acordo com o psicoterapeuta Barton Goldsmith.

[“Quando escolhemos enterrar nossos sentimentos, agimos de forma diferente”](https://www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080923122006.htm)

(<https://www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080923122006.htm>), escreveu ele no blog do Psychology Today.

Nós podemos não estar disponíveis aos outros e nos fechar, ou simplesmente, não estar totalmente engajados quando passamos um tempo com outras pessoas. Quando você expressa o que sente realmente (de forma adequada), os problemas se resolvem, as questões em um relacionamento ficam resolvidas e a vida fica mais fácil.