

03

Para saber mais

A segurança emocional pode ser melhor descrita como “a capacidade de identificar, rotular e expressar o que você sente”, de acordo com Kendra Campbell, professora assistente de psicologia da Universidade do Alasca, em Fairbanks. Em outras palavras, você sabe como lidar com suas emoções de uma forma saudável. Abaixo estão alguns sinais de que você sabe lidar muito bem com os seus sentimentos.

Você aceita bem o negativo?

A vida é uma sucessão de altos e baixos. Ao reconhecer que sempre haverá situações negativas ou desafios e estar aberto a eles você se prepara para ter um relacionamento saudável com esses tipos de emoções. “As emoções são experiências naturais e universais – todos nós as vivenciamos”, disse Campbell. “Ninguém está imune a isso, nem mesmo às emoções negativas.”

Você enxerga as coisas como um todo?

Esta técnica de encarar as coisas à distância pode melhorar muito o humor de uma pessoa. Em vez de ficar revivendo uma experiência dolorosa, para processar as emoções existentes nelas (ficar pensando naquele rompimento), pode ser melhor você olhar para esse evento negativo como se estivesse observando-o de longe.

Você sabe como “quebrar” uma discussão?

Existem dois tipos de pessoas: os que se mantêm firmes em uma discussão até a outra pessoa ceder e os que têm confiança na sua própria opinião, independentemente do que os outros pensem. Escolher o “olho por olho” – ou tomar um segundo posicionamento em uma discussão diz muito sobre o grau de segurança emocional de uma pessoa, de acordo com Carlstrom.

Em outras palavras, você prefere ter razão ou ser feliz? Aqueles que estão em contato com suas emoções normalmente escolhem o último.

Fonte: <https://super.abril.com.br/comportamento/10-sinais-de-quem-sabe-lidar-com-as-emocoes/>
[\(https://super.abril.com.br/comportamento/10-sinais-de-quem-sabe-lidar-com-as-emocoes/\)](https://super.abril.com.br/comportamento/10-sinais-de-quem-sabe-lidar-com-as-emocoes/)