

Lição 4: Sentimentos destrutivos

Inteligência Emocional

Criada pelo psicólogo, Daniel Goleman, nos Estados Unidos, a inteligência emocional é definida através da capacidade que um indivíduo tem em controlar suas emoções com mais facilidade. Dentre as características da inteligência emocional destacam-se: a capacidade de controlar impulsos, a canalização das emoções para situações adequadas, a prática da gratidão e a motivação. Além de outras qualidades que possam ajudar a encorajar outros indivíduos. Segundo o estudo de Goleman, a inteligência emocional pode ser subdividida em cinco habilidades específicas: autoconhecimento emocional; controle emocional; automotivação; empatia; desenvolver relacionamentos interpessoais (habilidades sociais). Quanto mais você entender esses aspectos de si mesmo, melhor será a sua saúde mental e comportamento social. Ter inteligência emocional não se refere a conhecimentos intelectuais e científicos, mas em como reconhecemos os nossos sentimentos e como lidamos com eles e com as emoções que eles trazem à tona.

A Bíblia também nos ensina sobre inteligência emocional como expõe o versículo 21, capítulo 3 do livro de Provérbios: “Meu filho, guarde consigo a sensatez e o equilíbrio, nunca os perca de vista;”

O livro de Gálatas capítulo 5, também

nos ensina sobre controle de nossas emoções através dos frutos do Espírito. O mal gerenciamento de emoções e o armazenamento de algumas delas (ódio, discórdia, ciúmes, ira, egoísmo, inveja e etc.), afetam diretamente a vida espiritual, sentimental e física do ser humano. Saber gerenciar e armazenar as emoções corretas, além de atrair a presença do Espírito Santo em nossas vidas, nos permite viver melhor conosco e com quem está a nossa volta. Àquele que possui regulação emocional, tem facilidade em resolver seus conflitos, ama seu próximo e vive uma vida de liberdade. Pois o gerenciamento inadequado das emoções nos aprisionam e nos privam de ser livres. Porém, “foi para a liberdade que Cristo nos libertou. Portanto, permaneçam firmes e não se deixem submeter novamente a um jugo de escravidão”, Gl 5.1.

Orem fervorosamente ao Senhor peça sabedoria e discernimento para lidar com suas emoções, comece praticar os frutos do Espírito para que ocorra em seu coração uma substituição de emoções: no lugar do medo, aumente a confiança em Deus; substitua as tristezas pela alegria da salvação; o ódio pelo amor incondicional do Criador; a culpa pela esperança; o egoísmo pelo amor ao próximo; a desesperança pela fé e assim por diante. Inicie a prática da inteligência emocional em sua vida hoje e verás grandes mudanças acontecerem.

Fonte(s) Consultada(s):

- megacuriosidades.net
- www.esbocosermao.com
- www.significados.com.br

