Ano 31 - número 1628 - 23 a 29 de abril de 2023

Motivação & Sucesso

Cuidado! O mau humor pode virar um vício!

Luiz Marins

Ilustração: Negreiros

As pessoas com o vício do mau humor são aquelas que se acostumaram a enxergar a vida sob uma perspectiva negativa. Elas tendem a ver o lado ruim das coisas e dos acontecimentos e a reclamar constantemente, mesmo em situações que não justificam esse tipo de comportamento. O mau humor pode ser um hábito difícil de quebrar.

O vício do mau humor pode ter diversas causas, como problemas pessoais, estresse, ansiedade, tristeza ou frustração. É importante lembrar que, apesar de ser um comportamento prejudicial, nem sempre essas pessoas agem assim por escolha própria. Elas precisam de suporte para superar o vício, muitas vezes com a ajuda de um profissional da saúde mental, como um psicólogo ou psiquiatra, que podem ajudar a identificar a causa desse comportamento e oferecer tratamentos eficazes, como terapia cognitivo-comportamental ou medicação, se necessário.

Ter mau humor sem razão e sem motivos pode parecer algo inofensivo no início, mas essa atitude pode se tornar um vício e trazer graves consequências para a saúde mental e física do indivíduo.

O grande perigo de transformar o mau humor em um vício é que essa atitude pode se tornar um padrão de comportamento, prejudicando a vida da própria pessoa e das pessoas ao seu redor.

Conheço pessoas mal humoradas no ambiente de trabalho que se tornaram pessoas tóxicas com quem ninguém sente prazer em conviver.

Conheço pessoas que são bem humoradas no ambiente de trabalho, mas quando voltam para suas casas se tornam terrivelmente mal humoradas, o que torna o convívio familiar quase insuportável, pois esse comportamento se tornou mesmo um vício e a própria pessoa não sabe dizer a razão desse mau humor no convívio com a família. Essa é uma reclamação muito comum entre casais e mesmo entre pais e filhos.

Pense se você não adquiriu esse vício e procure se livrar dele o quanto antes.

Pense nisso. Sucesso

PENSE NISSO:

- ☺ Você se irrita com pequenas coisas?
- ☺ Você não admite ser contrariada?
- ☺ Você já prestou atenção para ver se seu mau humor não é uma forma de chamar a atenção?
- ☺ Você tem desejo de status e fica mal humorada quando não lhe dão toda a atenção e deferência?
- ☺ Você acredita que as pessoas da sua família têm obrigação de servir você?
- ☺ Você tem a ilusão de que a vida é feita só de alegrias?
- ☺ Você tem dificuldade em aceitar a sua realidade concreta?

ANTHROPOS
ANTROPOLOGIA EMPRESARIAL

ANTHROPOS MOTIVATION & SUCCESS
motivacao@marins.com.br - www.anthropos.com.br
Assine as mensagens semanais "Motivação & Sucesso"
www.livrariamarins.com.br