

Mário Dominowski

# TENHA CALMA



APRENDA A DOMINAR  
E COMUNICAR SUAS  
EMOÇÕES NA PRÁTICA

academia

PREÇO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**Mário Dominowski**

# **TENHA CALMA**

**APRENDA A DOMINAR  
E COMUNICAR SUAS  
EMOÇÕES NA PRÁTICA**

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Mário Dominowski, 2025  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025  
Todos os direitos reservados.

*Organização de conteúdo:* Camila Gonçalves  
*Preparação:* Fernanda Simões Lopes  
*Revisão:* Valquíria Mاتيولli e Daniele Débora de Souza  
*Projeto gráfico e diagramação:* Gisele Baptista de Oliveira  
*Capa:* Kalany Ballardín | Estúdio Foresti Design

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Dominowski, Mário  
Tenha calma : aprenda a dominar e comunicar suas emoções na  
prática / Mário Dominowski. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.  
192 p.  
ISBN: 978-85-422-3803-7  
1. Desenvolvimento pessoal 2. Emoções 3. Autocontrole I. Título  
25-3628 CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:  
1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando  
o manejo responsável das florestas do mundo

2025  
Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.  
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação  
São Paulo – SP – 01415-002  
www.planetadelivros.com.br  
faleconosco@editoraplaneta.com.br

# SUMÁRIO

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Apresentação: Como a comunicação chegou à minha vida ..... | 13 |
|------------------------------------------------------------|----|

## *Tenha calma na mente*

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Emoções <i>versus</i> sentimentos .....                       | 25 |
| 2. Inteligência emocional:<br>por que estou sentindo isso? ..... | 31 |
| 3. Além da mente .....                                           | 41 |

## *Tenha calma no corpo*

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4. Filosofia do yoga como aliada<br>em nosso autocontrole emocional .....    | 71 |
| 5. Respiração consciente:<br>sua aliada nas emoções intensas .....           | 81 |
| Inspire, expire, repita .....                                                | 84 |
| Respiração torácica<br>(também chamada de alta ou clavicular) .....          | 86 |
| Respiração intercostal (ou média) .....                                      | 89 |
| Respiração abdominal (também conhecida<br>como diafragmática ou baixa) ..... | 91 |
| Respiração completa .....                                                    | 93 |

## *Tenha calma a partir do equilíbrio*

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| 6. Meditando de verdade .....                                    | 103 |
| 7. Exercícios de meditação e concentração .....                  | 113 |
| Concentração na respiração .....                                 | 113 |
| Escaneamento corporal .....                                      | 115 |
| Meditação guiada para<br>expansão de consciência .....           | 116 |
| Meditação com mantras .....                                      | 117 |
| Exercícios de concentração .....                                 | 117 |
| 8. Mindfulness e seus benefícios .....                           | 121 |
| Prática de mindfulness .....                                     | 124 |
| 9. Como a meditação interfere<br>nos planos de consciência ..... | 127 |
| 10. Exercício de meditação: contemplação .....                   | 133 |
| Outros exercícios para<br>explorar a contemplação .....          | 135 |

## *Tenha calma na vida*

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 11. O poder da rotina .....                                         | 141 |
| 12. A importância do sono .....                                     | 149 |
| 13. Dicas práticas: por que a<br>higiene do sono é essencial? ..... | 155 |
| Recuperação física e mental .....                                   | 155 |
| Desempenho cognitivo .....                                          | 156 |

|                                                                                 |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Produtividade no trabalho.....                                                  | 156        |
| Segurança pública.....                                                          | 156        |
| Qualidade de vida .....                                                         | 157        |
| Dicas para um sono de qualidade .....                                           | 159        |
| <b>14. Comunicação consciente .....</b>                                         | <b>163</b> |
| <b>15. Para concluir (ou um breve resumo) .....</b>                             | <b>169</b> |
| Respiração consciente: seu botão de <i>reset</i> .....                          | 171        |
| Identifique seus gatilhos:<br>quem ou o que aperta seus botões? .....           | 171        |
| Empatia: um superpoder subestimado .....                                        | 172        |
| Meditação e mindfulness:<br>treinamento para sua mente .....                    | 172        |
| Fale sobre o que você sente.....                                                | 173        |
| Mexa o corpo para processar a mente .....                                       | 173        |
| Crie espaços para desacelerar .....                                             | 174        |
| Refleta sobre suas reações .....                                                | 174        |
| <b>16. Ainda não acabou: outras<br/>    formas de gerenciar as emoções.....</b> | <b>175</b> |
| A técnica dos três “porquês” .....                                              | 177        |
| A técnica do “se fosse meu amigo...” .....                                      | 178        |
| Defina suas “regras do jogo” .....                                              | 178        |
| Reenquadre o pensamento .....                                                   | 179        |
| <br>Fim – ou o começo de tudo .....                                             | <br>181    |
| Agradecimentos.....                                                             | 183        |
| Referências bibliográficas.....                                                 | 185        |

## EMOÇÕES VERSUS SENTIMENTOS

**T**empos atrás me reuni em um barzinho com alguns amigos que eu não via desde a época do ensino médio. Foi pura sorte, já que é muito difícil todos nós estarmos na mesma cidade. Vida adulta e todo o resto que você já sabe. Mais tarde, depois do encontro, fiquei pensando na quantidade de coisas que a gente conversou e como cada uma impactava o clima e as reações gerais de cada maneira. Numa mesma conversa de bar, meus amigos e eu passamos por diversos assuntos que provocaram desde reações sutis, como uma risada breve, até as mais intensas, como um som frustrado ou de raiva ao saber de uma injustiça.

Tudo isso foi uma resposta automática do guia natural que nos orienta no mundo. Nossas emoções. Pode parecer óbvio o que vou falar, mas é importante reforçar que precisamos delas para regular a forma como nos conectamos com outras pessoas, com nosso corpo e com nossa mente. Porque, quando entendemos e

aceitamos nossas emoções, fica mais fácil interpretar o que sentimos e por que sentimos o que sentimos, tornando nossas reações mais conscientes e equilibradas.

Segundo Daniel Goleman, autor do livro *Inteligência emocional*, “em nosso repertório emocional, cada emoção desempenha uma função específica”.<sup>5</sup> Seja como nos relacionamos, seja como criamos laços ou como entendemos o que os outros e nós mesmos estamos sentindo, as emoções são uma espécie de linguagem universal, algo sobre o qual todos falamos, não importa o idioma ou o país em que tenhamos nascido.

Antes de avançarmos, comecemos separando “emoções” de “sentimentos”. Eu sei, parece tudo a mesma coisa, mas não é.

Imagine a seguinte situação: de surpresa, chamam você para apresentar um projeto para umas cem pessoas. Na hora, o corpo dispara: coração acelera, mão sua, o estômago parece estar cheio de borboletas. Essa explosão imediata é a **emoção** – um “sinal químico de alerta”, como explica o neurocientista António Damásio, em *O erro de Descartes*.<sup>6</sup>

Ao terminar sua fala, o público aplaude, você desce do palco e percebe uma sensação quentinha de orgulho misturada à autoconfiança que dura horas, às vezes dias. Isso é o **sentimento**: a interpretação consciente daquela emoção, já digerida pela mente, que a transforma numa memória afetiva mais longa. Emoção é a

---

5 GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*: por que ela pode importar mais que o QI. Ed. comemorativa de 10º aniversário. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. p. 40.

6 DAMÁSIO, António R. *O erro de Descartes*: emoção, razão e o cérebro humano. [S. l.]: Edição Econômica, 2012.

faísca; sentimento é o fogo que continua a queimar depois que a faísca se apaga.

Enquanto a emoção é aquela reação rápida e automática que geralmente não dura muito tempo, o sentimento é mais duradouro e consciente. É a forma como interpretamos as emoções rápidas com o passar do tempo, é aquilo que podemos manter conosco depois que a intensidade já passou. É mais profundo e envolve a maneira como pensamos e processamos as emoções. No caso do exemplo do namoro, a briga pode não dar nada se comparada a um sentimento forte que une o casal. Resumindo, as emoções são como uma faísca: rápidas e intensas. Os sentimentos, por sua vez, são como o fogo, que pode durar mais tempo dependendo de como você interpreta a faísca inicial.

Mas essa resposta automática não é boa nem ruim, ela simplesmente é uma resposta. Quem nunca ouviu que devemos sempre prezar pelas emoções positivas, como a alegria e a calma, e evitar ao máximo sentir raiva ou tristeza, as chamadas emoções negativas. Mas emoções não têm um botão de liga e desliga, além de terem uma função na regulação do nosso corpo.

*Divertida Mente*,<sup>7</sup> aquele filme da Disney sobre as emoções em desenvolvimento na cabeça de uma menina, é todo sobre a importância de cada emoção. **Raiva**, por exemplo, motivava Riley, a protagonista, a agir diante de uma injustiça, mesmo que impulsivamente. **Medo** dava à garota soluções para possíveis perigos, ainda que

---

7 DIVERTIDA MENTE. Direção de Pete Docter. Roteiro de Meg LeFauve, Josh Cooley e Pete Docter. Produção de Jonas Rivera. Califórnia: Walt Disney Pictures/Pixar Animation Studios, 2015 (1h35min).

parecesse muito com ansiedade. **Nojo** a auxiliava a decidir o que queria para si mesma, apesar de ser de um jeito meio metido. E **Tristeza** a ajudou a lidar com a perda das amiguinhas ao se mudar de escola, permitindo que Riley refletisse e desse espaço para uma nova **Alegria** amadurecer.

O problema para Riley e para nós – pessoas reais – não está em sentir essas emoções, mas em como reagimos (ou deixamos de reagir) a elas. Vou propor um exercício de reflexão para você começar a avaliar como está reagindo às suas emoções. Imagine que um amigo pediu algo importante emprestado, como sua coleção favorita de livros, mas ele demora muito para ler e devolver. Se você for um leitor desapegado, já deve imaginar que, segundo a crença popular, 60% dos livros emprestados nunca voltam. Só que, se você for daqueles que têm muito carinho pelas obras, com certeza isso te deixaria muito frustrado...

Mas e aí? Como você reage? Briga com seu amigo? Dá indiretas? Aproveita uma visita à casa dele para pegar os livros de volta?

Independentemente do que você faça, é preciso lembrar que, quando não lidamos bem com o que sentimos, podemos acabar machucando a nós mesmos e aos outros. Por isso, é fundamental aprender a reconhecer e a lidar com as emoções de forma saudável. Quando estamos cientes do que estamos sentindo e do porquê, temos mais controle sobre nossas reações. Isso significa que, em vez de sermos levados pelo ressentimento ou pela frustração, conseguimos pausar, respirar e escolher como vamos agir. A inteligência emocional é a chave para esse processo, e ela começa com a simples prática de observar nossas emoções, sem julgá-las, e entender o que elas estão tentando nos dizer.

Desse modo, tudo o que sentimos é importante, até mesmo aquilo que é erroneamente chamado de negativo, já que tudo isso desempenha um papel essencial no nosso bem-estar geral. Gerenciar emoções não é sobre suprimi-las, mas aprender a ouvi-las, entendê-las e transformá-las em aliadas. Quando identificamos o que estamos sentindo no momento, podemos ganhar mais clareza sobre como reagir às situações de maneira mais equilibrada.

Por exemplo, imagine que você esteja no trânsito e alguém te dê uma fechada de repente. O que acontece? Naquele momento, você pode sentir uma onda de raiva. Talvez você acelere, buzine ou grite. Mas foi só um carro na sua frente. É então que os sentimentos-base surgem para ou dar mais força a essa raiva – identificável em “esta semana está uma droga mesmo!” – ou se transformar em uma reflexão – como “por que reagir com tanta intensidade ao que, no fundo, só é algo tão comum de acontecer?”.

Esse é o poder das emoções. Elas surgem rapidamente, às vezes sem que a gente perceba, e podem transformar a maneira como vemos o mundo ao nosso redor. O problema é que, quando não as reconhecemos ou entendemos, as emoções podem assumir o controle, fazendo com que ajamos de maneira que nem sempre gostamos. É exatamente sobre isso que falaremos nos próximos tópicos.

# 2

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: POR QUE ESTOU SENTINDO ISSO?

**N**ão tem como começar a falar de inteligência emocional sem mencionar autoconhecimento, já que se trata de um dos pilares fundamentais da prática. De modo geral, a inteligência emocional envolve a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções, bem como reconhecer e ter empatia com as emoções alheias. Sem entendermos a nós mesmos, torna-se difícil estar ciente dos nossos estados emocionais, identificar gatilhos emocionais, reconhecer nossas forças e fraquezas e entender o impacto do nosso comportamento sobre os outros.

O autoconhecimento permite que uma pessoa reflita sobre sentimentos, pensamentos e ações. Ao entender a si mesma, uma pessoa está mais apta a lidar com situações desafiadoras, tomar

decisões informadas e agir de maneira coerente com os próprios valores e objetivos. É importante dizer que o autoconhecimento não tem hora marcada para começar. É como um convite inesperado para a auto-observação. E, quando aceitamos esse convite, amadurecemos dez vezes mais rápido. Ignorar nossos traços ou tendências não faz com que desapareçam – eles continuam lá, quer a gente queira ou não. Mas, ao aceitá-los, aprendemos a moldar aquilo que não nos serve e conseguimos potencializar o que nos faz bem.

Com certeza você já ouviu as expressões “calor do momento” e “sem pensar”. Talvez tenha até as usado para explicar algo que você fez ou falou quando sentiu alguma emoção muito forte. Ambas marcam a impulsividade e a pressa em realizar algo, doa a quem doer. Infelizmente, quase sempre vêm com algum tipo de ressaca moral, porque nós somos seres que pensamos demais e, a depender do que fizemos, ficamos ruminando aquilo por horas, para não dizer dias. Só que “ruminar” não é algo saudável, ficar tão preso no passado pode transformar a emoção em sentimento, que vai nos acompanhar por muito tempo.

É aí que entra o conceito de inteligência emocional. Muitas vezes passamos por momentos emocionais extremos sem realmente pensar no que estamos sentindo, sem falar sobre essas emoções e sem trabalhar a razão pela qual estamos reagindo daquela maneira. É como se estivéssemos no “piloto automático”, deixando as emoções assumirem o controle. O problema é que os desafios se acumulam e, se você não fala sobre o que sente, tudo pode piorar. Expressar a emoção em palavras é a parte central da inteligência emocional. Quando verbalizamos (ou escrevemos) o que se passa por dentro, ativamos no cérebro áreas ligadas à autorregulação,

diminuímos a produção de cortisol e favorecemos a tomada de decisões mais ponderadas.

O psicólogo norte-americano James Pennebaker, da Universidade do Texas, demonstrou em diversas pesquisas que a escrita ou a fala estruturada sobre experiências emocionais reduz sintomas físicos de estresse, fortalece o sistema imunológico e melhora, inclusive, o desempenho cognitivo.<sup>8</sup> Em outras palavras, compreender e comunicar a emoção forma um ciclo: primeiro a tomada de consciência; em seguida, a externalização segura (com um amigo de confiança, um profissional ou num diário). Essa segunda etapa impede que sentimentos fiquem “rodando em segundo plano”, consumindo energia mental e impactando negativamente o corpo – tema que retomarei no Capítulo 15, quando falaremos sobre estratégias práticas para transformar diálogo interno em ação concreta.

Muita gente me pergunta: “Mário, inteligência emocional é sobre entender as emoções racionalmente?”. Minha resposta é sempre a mesma: **sim e não**. Saber que você está triste, por exemplo, não faz a tristeza desaparecer. Você pode até analisar as razões por trás do sentimento e tentar dar nome ao que está acontecendo. Mas o verdadeiro aprendizado só acontece quando você permite que a tristeza seja sentida, em vez de apenas analisada. Eu gosto de chamar isso de “sentir o sentimento”.

---

8 A esse respeito, além das obras do pesquisador, sugiro: BUCKINGHAM, Louise. *The Healing Power of Words: Exploring Pennebaker's Theory of Expressive Writing*, Happio, c2023. Disponível em: <https://happio.io/the-healing-power-of-words-exploring-pennebakers-theory-of-expressive-writing/>. Acesso em: 13 maio 2025.

Emoções foram feitas para serem vividas; pensamentos, para serem pensados. Por mais que tentemos racionalizar aquilo que sentimos, só conseguimos atravessar e transformar as emoções quando as acolhemos. A chave está no controle, não podemos deixar que as emoções fiquem soltas, nem que os pensamentos alimentem a negatividade.

Daniel Goleman pontua que: “a inteligência emocional inclui autoconsciência, controle de impulsos, motivação, empatia e habilidades sociais”.<sup>9</sup> Para chegarmos a um bom nível de conhecimento e percepção de nós mesmos, precisamos estar dispostos a isso, pois apenas nós estamos 100% do tempo dentro da nossa cabeça, percebendo nossas emoções. Até mesmo psicólogos, psiquiatras e terapeutas precisam de informações “íntimas” para realizar atendimentos e chegar a um diagnóstico. Em outras palavras, somente você poderá trilhar esse caminho, já que é a única pessoa capaz de se autoconhecer.

Pense na inteligência emocional como um “termômetro” interno que ajuda você a manter o equilíbrio entre mente e corpo, reduzindo o impacto negativo das emoções mal controladas. Quando você trabalha sua inteligência emocional, começa a refletir mais sobre a motivação de suas reações ou sobre como a mensagem chegou até você, como se fosse um espectador da própria vida. É quase como se tivesse uma triagem de pensamentos e emoções – um filtro – e, em vez de seguir o impulso da primeira reação, conseguisse ter um momento de pausa para assimilar o que acabou

---

9 GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: por que ela pode importar mais que o QI*. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001. p. 55.

de acontecer antes de reagir. Mas vale lembrar: o conceito tem raízes muito mais profundas, para além de mim e de outros pesquisadores, que nos convidam a explorar a riqueza e a complexidade do que é ser humano.

Uma prática simples, mas muito eficaz, é manter um diário emocional. Antes de dormir, reserve alguns minutos para registrar como você se sentiu ao longo do dia. Você pode escrever como se sentiu em diferentes momentos, o que desencadeou essas emoções e como reagiu a elas. Ao fazer esse exercício regularmente, você pode aumentar sua consciência emocional, permitindo que identifique padrões de comportamento.

#### EXEMPLO PRÁTICO:

- **Emoção do dia:** ansiedade.
- **Gatilho:** uma reunião inesperada no trabalho.
- **Reação:** fiquei inquieto e imaginei cenários negativos.
- **O que realmente aconteceu:** me atribuíram novas demandas, mas consigo resolvê-las.

Outro exercício útil é programar pausas conscientes ao longo do dia para fazer um *check-in* emocional. Você pode escolher momentos previsíveis, como logo depois de concluir uma tarefa, ao trocar de ambiente ou mesmo antes de abrir sua caixa de e-mails, e, também, acionar a pausa sempre que perceber um pico de agitação.

O objetivo é treinar a diferenciação entre pensamentos automáticos e emoções automáticas:

- 
- 
- **Pensamentos automáticos** – interpretações rápidas, muitas vezes críticas ou catastróficas, que surgem sem esforço deliberado.
  - **Emoções automáticas** – as respostas afetivas e fisiológicas que normalmente acompanham esses pensamentos (aceleração cardíaca, tensão muscular, inquietação etc.).

Quando você identifica ambos, sai do piloto automático e cria espaço para **escolher** a melhor forma de responder. Enquanto os pensamentos e as emoções surgem como *reações involuntárias*, a decisão sobre o que fazer em seguida é uma *ação consciente*.

Pergunte-se:

- 
- 
- O que estou sentindo no corpo agora?
  - É raiva, ansiedade, tristeza ou outra coisa?
  - Que pensamento passou pela minha mente imediatamente antes dessa sensação?
  - Esse pensamento é um fato ou uma interpretação?
  - Qual resposta intencional eu posso escolher daqui para a frente?

Essas pausas são como pequenos *checkpoints* emocionais que permitem entender as emoções antes que elas cresçam e tomem conta do nosso estado, identificando de onde aquela emoção está surgindo. Isso é fundamental para evitar reações impulsivas e para agir de maneira mais consciente, com base no que realmente está acontecendo, e não no que imaginamos.

Inteligência emocional tem tudo a ver com entender o que se passa dentro de nós. Ainda, a olhar para nossas limitações sem medo. E, acima de tudo, nos ensina que essas limitações não precisam definir como vivemos. Ao dominarmos nossas emoções e pensamentos – em vez de sermos dominados por eles –, ganhamos a capacidade de enfrentar desafios com mais serenidade e eficácia.

Para finalizar, vamos imaginar que você tenha uma apresentação importante no trabalho. Na noite anterior, você não consegue dormir, levanta com dor de cabeça, sem apetite e nervoso. No momento da apresentação, as palavras simplesmente não saem como você queria e provavelmente praticou. Esses sinais são o corpo dizendo: “*Ei, estou sobrecarregado!*”. A boa notícia é que, ao reconhecer esses padrões com a inteligência emocional, você pode se preparar melhor e evitar esses efeitos desgastantes.

Por exemplo:

- **Cuide do sono:** priorize uma boa higiene do sono na noite anterior.
- **Organize suas ideias:** reserve um tempo para preparar a apresentação com antecedência.
- **Controle a ansiedade:** exercícios respiratórios, sobre os quais falaremos mais adiante, ajudam a manter o nervosismo sob controle.

- **Alimente-se bem:** cozinhar ou comer sua refeição favorita pode ajudar a regular o apetite.
- **Pratique:** ensaiar a apresentação sozinho ou com amigos pode aumentar sua confiança.

A inteligência emocional é uma capacidade valiosa, capaz de impactar várias instâncias da nossa vida. Olhemos para as nossas emoções com mais cuidado.

academia