



**A LINHA DE LOSADA - MAIS
ELOGIOS E MENOS QUEIXAS**

IVO DIAS DE SOUSA

A Linha de Losada - Mais Elogios e Menos Queixas (Ajude-se a Si Próprio

Livro 3) A ideia a qual focamos a maior parte do nosso tempo e energia mental tem tendência a tornar-se a nossa realidade. De certa forma, o mesmo se passa com os grupos e relações através do comportamento dos seus membros. Na verdade, as relações, em grupo ou individuais, focadas em manifestações positivas, nomeadamente em sorrisos e elogios, tendem a prosperar. Não só os seus membros se sentem mais felizes como mais motivados e criativos. Inversamente, os membros de grupos e relações centradas em apreciações negativas, nomeadamente críticas e reações impetuosas, têm tendência a não progredir. Certamente, a maioria dos leitores já jogou futebol, basquete ou vôlei. Verificou, portanto, que quando a relação entre os membros da equipa não é saudável, o jogo perde qualidade e ânimo, sendo menos provável alcançar a vitória. É importante, quase sempre, que façamos mais elogios, e outras apreciações positivas, ao invés de queixas ou apreciações negativas, nas relações que estabelecemos. Normalmente, isso contribui positivamente para o bom funcionamento dos grupos. A Linha de Losada consiste numa relação entre as apreciações negativas e as positivas. Assim, quando as apreciações positivas ultrapassam três vezes as apreciações negativas (Linha de Losada), os grupos e as relações tendem a funcionar muito bem e a contribuir particularmente para a felicidade dos seus membros. E sabemos que a qualidade e quantidade das nossas relações sociais são um dos vértices para a nossa felicidade. O que pode esperar aprender com este texto? * As vantagens da felicidade; * A importância das relações sociais (e de investir nelas) para a felicidade; * O que é a Linha de Losada e a sua importância para o bom funcionamento dos grupos e relações; * Por que as queixas são menos eficazes do que, normalmente, pensamos; * Por que se devem fazer mais apreciações positivas e menos negativas; * Algumas sugestões para melhorar a forma de interagir com as pessoas à nossa volta. A mensagem deste texto assenta em dois pilares. Um deles é o fato de a maioria dos aspetos aqui referidos possuir uma base científica. O segundo é a confirmação destas sugestões dada pela minha própria experiência. Não posso garantir que funcionem consigo. Porém, é muito provável

wikilivros

que sejam boas para a sua vida. Procure aplicar durante duas ou três semanas o que for novo para si. O leitor é inteligente. Após essas semanas poderá verificar se os resultados são bons (ou não) para si e para as pessoas à sua volta. Se os resultados forem bons para si também serão para ambos. Boa leitura e uma longa e próspera vida. V/

[Clique aqui para obter este livro](#)