

Como Desenvolver sua Inteligência Emocional

com Gemma Leigh Roberts

Ferramenta para reflexão pessoal

Use este documento para registrar seus pensamentos e refletir sobre situações difíceis que você tenha enfrentado no passado. O importante aqui é identificar a ligação entre (1) a situação difícil; (2) seus pensamentos, sentimentos e emoções em relação ao evento; e (3) sua reação comportamental.

IMAGEM

1. Situação —————> 2. Pensamentos, sentimentos e emoções —————> 3. Reação comportamental

Pense em uma situação difícil que você tenha enfrentado nos últimos seis meses...

Qual foi a situação?

Como você se sentiu em relação ao ocorrido?

Que emoções você sentiu?

O que você estava pensando quando a situação ocorreu?

Como você reagiu?

Por que você acha que reagiu daquela maneira?

Como isso influenciou as outras pessoas?

Você estava levando em consideração o ponto de vista das outras pessoas?

Você reagiria da mesma forma novamente?