

Como Desenvolver sua Inteligência Emocional

com Gemma Leigh Roberts

Ferramenta de pensamentos transformadores

Use esta ferramenta para ajudar a mudar sua forma de pensar sobre os desafios. Ela oferecerá uma perspectiva alternativa e uma maneira de reagir aos eventos para aproveitar ao máximo cada situação.

Activating event (evento ativador)

Beliefs (crenças, pensamentos e emoções relacionados ao evento)

Consequences (consequências da sua reação)

Disrupting thought (pensamento transformador que pode mudar sua forma de ver a situação, para contestar suas crenças)

Effect (efeito ou consequência de contestar seus pensamentos)