J'essaye de ne pas agir de manière vindicative

Face à l’humiliation, je vais ressentir certainement une colère très intense – la tentation de riposter.

Cependant, cette première impulsion n’est généralement pas celle qui a les meilleures conséquences pour moi.

Je peux déclencher une guerre qui ne m'intéresse pas ou causer des dommages que je regretterai plus tard.

L’intelligence émotionnelle a précisément beaucoup à voir avec ce point, en dirigeant l’énergie que les émotions m'apportent de manière à favoriser mes intérêts.