

Inteligência Emocional

Inteligência emocional é um conceito na psicologia que descreve a capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles.

Uma das grandes vantagens das pessoas com inteligência emocional é a capacidade de se automotivar e seguir em frente, mesmo diante de frustrações e desilusões.

De acordo com Goleman, a inteligência emocional pode ser subdividida em cinco habilidades específicas:

- Autoconhecimento emocional
- Controle emocional
- Automotivação
- Empatia
- Desenvolver relacionamentos interpessoais (habilidades sociais)

5 atividades para desenvolver a inteligência emocional.

1- Conhecer a si mesmo

Conhecer a si mesmo é uma aventura que dura uma vida inteira. É um esforço diário, fixando objetivos e aprendendo com eles; é um exercício de introspecção que fazemos toda manhã. **Pergunte a si mesmo o que deseja para hoje e para amanhã.**

2- Equilíbrio emocional

Pense em suas emoções como uma balança, onde não vale a pena chegar aos extremos, porque sempre acabamos perdendo. Não se deixe manipular e nem revide palavras cheias de raiva ou fúria. O ideal é o equilíbrio, nunca chegue ao limite das suas emoções.

3- Empatia

A **empatia** é um conceito que faz parte da inteligência emocional e todos nós conhecemos e valorizamos. No entanto, não o colocamos em prática tanto quanto deveríamos. **É mais fácil se colocar no lugar de pessoas que nos transmitem**

sentimentos positivos. Nos identificamos com elas e o nível de compreensão e intimidade é maior.

4- Motivação

Pode ser que você esteja um pouco desanimado. Mas a partir deste momento faremos um exercício simples: **vamos olhar somente para o lado positivo das coisas e esquecer o lado negativo.** Levante-se todos os dias pensando em algo que o anime e que deseja conseguir.

5- Habilidades sociais

Vamos tentar nos comunicar um pouco melhor. E não apenas por palavras, mas com os gestos também. Chegue mais perto das pessoas, dê um sorriso, acaricie, dê um tapa no ombro ou um abraço e perceba que a reação delas será diferente.