

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Capacidad para percibir las propias emociones, esto facilita la toma de decisiones.

Habilidad para controlar las emociones y poder reflexionar sobre ellas.



Capacidad de fijarse metas y objetivos, y motivarse así mismo.

Escribir un diario.

Reflexionar sobre las cualidades y aspectos a cambiar.

La meditación para tomar conciencia de uno mismo.