ALTA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

9 HÁBITOS DE PESSOAS COM

Vida Plena

positivas

- **Elas são constantemente positivas.** Fique olhando as notícias por qualquer período de tempo e você verá que é simplesmente um ciclo de guerra sem fim: ataques violentos, economias frágeis, empresas em falência e desastres ambientais. É fácil pensar que o mundo está indo ladeira abaixo rapidamente. E quem sabe? Talvez esteja. Mas as pessoas inteligentes emocionalmente não se preocupam com isso porque elas não se prendem a coisas que não conseguem controlar. Elas concentram sua energia em direcionar duas coisas que estão completamente sob seu poder – sua atenção e seu esforço. Vários estudos mostraram que otimistas são fisicamente e psicologicamente mais saudáveis que pessimistas. Eles também possuem desempenho melhor no trabalho. Lembre-se disso na próxima vez que um caminhão de pensamentos negativos prender sua mente.

vocabulário emocional

- **Elas possuem um vocabulário emocional robusto.** Todas as pessoas sentem emoções, mas é apenas uma pequena parcela que consegue identificá-las de forma precisa enquanto elas acontecem. Nossa pesquisa mostra que apenas 36% das pessoas conseguem fazer isso, o que é um problema, pois as emoções não rotuladas podem ser má interpretadas, o que leva a escolhas irracionais e ações prejudiciais. Pessoas com IE alto dominam suas emoções, porque elas as entendem, e porque elas utilizam um vocabulário extenso sobre sentimentos para fazer isso. Enquanto muitas pessoas dizem apenas que estão mal, pessoas com alta inteligência emocional conseguem apontar se estão “frustradas”, “deprimidas” ou “ansiosas”. Quanto mais específica for a palavra que você escolher, melhor o entendimento que você terá sobre o que exatamente está sentido, o que causou isso e o que você deveria fazer em relação a isso.

assertivas

- **Elas são assertivas**. Pessoas com alto IE possuem um equilíbrio entre boas maneiras, empatia e gentileza com a habilidade de se afirmarem e estabelecerem limites. Essa combinação tática é ideal para lidar com conflitos. Quando a maioria das pessoas são contrariadas, elas geralmente se comportam de forma passiva ou agressiva. Pessoas inteligentes emocionalmente permanecem equilibradas e assertivas ao se guiarem para fora das reações emocionais não filtradas. Isso permite que elas neutralizem pessoas difíceis e tóxicas sem criar inimigos.

Vida Plena

curiosas

- **Elas são curiosas sobre outras pessoas.** Não importa se elas são introvertidas ou extrovertidas, pessoas inteligentes emocionalmente são curiosas sobre todos ao seu redor. Essa curiosidade é o produto da empatia, uma das passagens mais importantes para o IE alto. Quanto mais você se importa com outras pessoas e com o que elas estão passando, mais curiosidade você terá sobre elas.

Vida Plena

perdoam, mas elas não esquecem

- **Elas perdoam, mas elas não esquecem**. Pessoas emocionalmente inteligentes vivem pelo dilema “Engane-me uma vez, o tolo é você; engane-me duas vezes, o tolo sou eu”. Elas perdoam para evitar guardar rancor, mas elas nunca esquecem. As emoções negativas que surgem ao guardar rancor são na verdade uma resposta de estresse. Segurar esse estresse pode ter consequências devastadoras para a saúde, e pessoas emocionalmente inteligentes sabem como evitar isso a todo custo. Entretanto, oferecer perdão não significa que elas darão uma segunda chance para quem cometeu o erro. Pessoas emocionalmente inteligentes se deixam derrubar por maus-tratos, então elas rapidamente se desprendem das coisas e são assertivas para se proteger de danos futuros.

Vida Plena

alegria

- **Elas não deixam ninguém limitar sua alegria.** Quando seu sentimento de prazer e satisfação se deriva de comparações com os outros, você não é mais o mestre de sua felicidade. Quando pessoas emocionalmente inteligentes se sentem bem com algo que fizeram, elas não deixam que a opinião ou conquista de ninguém tire esse sentimento delas. Enquanto é impossível desligar suas reações sobre o que as outras pessoas pensam de você, você não tem que se comparar com outros, você sempre pode escutar as opiniões das pessoas com ceticismo.

Vida Plena

coisas divertidas

- **Elas tornam as coisas divertidas.** Pessoas emocionalmente inteligentes sabem exatamente o que as fazem felizes, e elas trabalham constantemente para trazer essa felicidade para tudo que fazem. Elas transformam trabalhos monótonos em jogos, vão além do necessário para deixar as pessoas com quem se importam felizes, e fazem pausas para aproveitar as coisas que amam não importa o quanto estejam ocupadas. Elas sabem que injetar essa diversão em suas vidas combate o estresse e constrói uma resiliência duradoura.

Vida Plena

difíceis de serem ofendidas

- **Elas são difíceis de serem ofendidas**. Se você tiver uma compreensão concreta de quem você é, é difícil que alguém diga ou faça algo que lhe provoque. Pessoas emocionalmente inteligentes são auto-confiantes e cabeça aberta, o que cria uma pele bem grossa.

anulam reflexões negativas

- **Elas anulam reflexões negativas.** Um grande passo em desenvolver inteligência emocional envolve parar de ter um diálogo consigo negativo durante o caminho. Quanto mais você medita sobre pensamentos negativos, mais poder você dá a eles. A maioria de nossos pensamentos negativos são apenas isso – pensamentos, não fatos. Você pode parar as coisas negativas e pessimistas que sua voz interior diz ao escrevê-las. Quando você tirar o momento para diminuir o ritmo de pensamentos negativos, você será mais racional e terá a mente mais clara para avaliar a veracidade. Você pode apostar que suas afirmações não são verdadeiras qualquer momento que você utilize palavras como “nunca”, “pior” e “sempre”. Se suas afirmações ainda aparentam ser fatos quando estão no papel, leve-as para um amigo e veja se ele concorda com você. Assim a verdade com certeza aparecerá.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- **Juntando todas as peças.** Ao contrário de seu QI, seu IE é altamente maleável. Enquanto você treina seu cérebro pela prática repetitiva de novos comportamentos emocionalmente inteligentes, seu cérebro constrói o caminho necessário para torná-los hábitos. Logo você irá começar a reagir ao seu redor com **inteligência emocional** sem mesmo pensar nisso. E enquanto seu cérebro reforça o uso de novos comportamentos, as conexões que davam suporte aos comportamentos velhos e destrutivos irão morrer. Autoconsciência: O fundamento da inteligência emocional.

Núcleo Vida Plena

- fabionasa@uol.com.br
- 11 998111163