

Primeira Edição

JAMES LEE KING

Guia de Domínio, Leitura de Qualquer Pessoa, Compreensão
da Inteligência Emocional e Gerenciamento de Raiva

Como Analisar as Pessoas

Como Analisar as Pessoas

Este Livro Inclui

Inteligência Emocional:
Descobrendo sua Inteligência
Emocional Interna em seu
Relacionamento e Carreira

&

Gestão da Raiva: Um Guia para
Superar a Raiva e Melhorar sua
Inteligência Emocional

&

Como Analisar as Pessoas: Como
Ler Pessoas Instantaneamente
Usando Linguagem Corporal,
Expressões Faciais e Inteligência
Emocional

James Lee King

Inteligência Emocional

*Descobrimo sua Inteligência
Emocional Interna em seu
Relacionamento e Carreira*

De

James Lee King

Índice

[Introdução](#)

[Capítulo 1: O Cérebro Emocional e Você](#)

[1.1 O Que São Emoções?](#)

[1.2 Identificando Emoções](#)

[1.3 Inteligência Emocional](#)

[1.4 Quociente Emocional \(EQ\) versus Quociente de Inteligência \(QI\)](#)

[1.5 Exatamente por que a Inteligência Emocional é Necessária](#)

[Capítulo 2: Exatamente como Funções de Inteligência Emocional](#)

[2.1 Conhecer-se](#)

[2.2 Aprender as Raízes da Empatia](#)

[2.3 Compreender as Quatro Habilidades da Inteligência Emocional](#)

[2.4 Como a Inteligência Emocional pode Afetar Sua Vida](#)

[2.5 Você é Emocionalmente Ininteligente?](#)

[Capítulo 3: Avaliando e Aumentando a Inteligência Emocional](#)

[3.1 Medindo Inteligência Emocional](#)

[3.2 Compreendendo Avaliações de EQ](#)

[Capítulo 4: Aumentando Sua Inteligência Emocional](#)

[4.1 Como Identificar Emoções Negativas](#)

[4.2 Como controlar suas emoções](#)

[4.3 Outros métodos para aumentar seu EQ](#)

[4.4 Exercícios de Inteligência Emocional](#)

Capítulo 5: Construindo Relacionamentos Emocionalmente Inteligentes

5.1 Avaliando seus Relacionamentos Românticos

5.2 A função das Emoções no Crescimento do Relacionamento

5.3 Cuidar das Emoções do Seu Parceiro

5.4 Avaliando seus Relacionamentos Sociais

Capítulo 6: Criando Inteligência Emocional Para o Seu Local de Trabalho

6.1 Gerenciando Emoções no Local de Trabalho

6.2 Lidar com as Emoções de Outras Pessoas no Trabalho

6.3 A melhor maneira de aumentar a eficácia do trabalho com as pessoas

6.4 Liderança Emocionalmente Inteligente

Capítulo 7: Exercícios Para Melhorar Sua Inteligência Emocional

Conclusão

□ Copyright 2016 por _____James Lee King_____ Todos os direitos reservados.

O livro a seguir é reproduzido abaixo com o objetivo de fornecer informações tão precisas e confiáveis quanto possível. Independentemente disso, a compra deste livro pode ser vista como o consentimento para o fato de que tanto o editor quanto o autor deste livro não são de modo algum especialistas nos tópicos discutidos e que quaisquer recomendações ou sugestões aqui feitas são apenas para fins de entretenimento. Profissionais devem ser consultados conforme necessário antes de realizar qualquer ação aqui recomendada.

Esta declaração é considerada justa e válida tanto pela American Bar Association quanto pela Associação dos Comitês de Editores e é legalmente vinculativa em todo os Estados Unidos.

Além disso, a transmissão, duplicação ou reprodução de qualquer dos trabalhos a seguir, incluindo informações específicas, serão consideradas um ato ilegal, independentemente de se realizarem eletronicamente ou impressas. Isso se estende à criação de uma cópia secundária ou terciária do trabalho ou uma cópia gravada, permitidas apenas com o consentimento expresso por escrito do editor. Todos os demais direitos reservados.

A informação nas páginas a seguir é amplamente considerada como uma conta verdadeira e precisa de fatos e, como tal, qualquer desatenção, uso ou uso indevido das informações em questão pelo leitor renderá as ações resultantes exclusivamente sob sua supervisão. Não há cenários em que o editor ou o autor original deste trabalho possa ser de qualquer forma considerado responsável por qualquer dificuldade ou danos que possam ocorrer depois de terem obtido as informações aqui descritas.

Além disso, a informação nas páginas a seguir é destinada apenas para fins informativos e, portanto, deve ser considerada como

universal. Como é adequado à sua natureza, é apresentada sem garantia quanto à sua validade prolongada ou qualidade provisória. As marcas registradas aqui mencionadas são feitas sem consentimento por escrito e não podem ser consideradas como endosso do titular da marca registrada.

Introdução

Obrigado por comprar este livro

Muitas pessoas vão te dizer que desejam melhorar-se e evoluir emocionalmente. Este processo de auto-reflexão e introspecção não é simples. São necessárias habilidades para compreender e cuidar de suas emoções de forma saudável, o que leva paciência e tempo. Essa é a razão pela qual esse livro específico, "Inteligência Emocional: Descobrendo sua Inteligência Emocional Interna em seu Relacionamento e Carreira" foi criado exclusivamente para você. Este livro foi concebido para ajudar a tornar o processo de desenvolvimento emocional mais fácil e também menos complicado.

Toda a nossa vida está preenchida com cenários contínuos e frequentes em que a interação com outras pessoas é necessária. A capacidade de se comunicar com sucesso e efetivamente com os outros é exatamente o que te destaca entre as outras pessoas. Por outro lado, qual a porcentagem de pessoas que realmente gastam tempo para considerar o quão importante uma comunicação é? Como alguns de nós se transformarão em melhores comunicadores? Este seria um ótimo momento para apresentá-lo ao conceito de inteligência emocional.

A inteligência emocional é conhecida como a habilidade para identificar, gerenciar e demonstrar suas emoções de uma maneira que permite controlar as relações interpessoais de forma empática e criteriosa. A inteligência emocional é exatamente o que ajuda você a entender como os outros se sentem em uma situação particular, separar as miríades de emoções e processar adequadamente. É somente pela inteligência emocional que somos capazes de mudar nossas emoções, mesmo enquanto vivemos a vida, realizando assim quaisquer objetivos que criamos.

Ninguém pode afirmar que não tem inteligência emocional. A diferença real é que os indivíduos exibem vários níveis, alguns são simplesmente mais emocionalmente inteligentes em comparação com outros. Infelizmente, não é um comportamento que é fixado desde o nascimento até a morte. Você descobrirá etapas e ações a serem tomadas para ser mais inteligente emocionalmente. Na verdade, se existe uma característica única do desenvolvimento pessoal que a maioria das pessoas precisa melhorar, é a própria inteligência emocional.

Estudo confirmou que as pessoas com alto quociente emocional (EQ), são melhores líderes, têm melhores relações profissionais e pessoais e são mentalmente mais saudáveis. Para aumentar o seu quociente emocional, aproveite o tempo para colocar em prática as estratégias e dicas deste livro.

Neste livro, você entenderá como se conhecer muito melhor, ajudando você a entender outras pessoas. Você entenderá como o cérebro funciona e a forma como a inteligência emocional pode ser aprimorada. Existem inúmeras ferramentas e dicas neste livro, certifique-se de que você está preparado para dominá-las e praticá-las. Prepare-se para aprender sobre alguns dos mais novos avanços no campo da inteligência emocional.

Espero que este livro te forneça as informações necessárias, e ainda mais. Vamos continuar e ficar emocionalmente mais inteligentes! Leia este livro cerca de 10 a 15 vezes para entender alguns dos conceitos. É importante começar a ler este livro e agir com seus planos.

Existem muitos livros sobre esse assunto no mercado. Obrigado novamente por escolher este! Todos os esforços foram feitos para garantir que ele esteja cheio de tanta informação útil quanto possível, divirta-se!

Capítulo 1: O Cérebro Emocional e Você

Antes de começar a educar-se sobre a ideia de inteligência emocional, você deve começar por descobrir os dois fatores que definem a frase - inteligência emocional. Ao longo dos últimos três séculos, os profissionais estão em posição de identificar três partes únicas dos pensamentos de uma pessoa: mente, comportamento e motivações.

Os pensamentos, também referidos como entendimento, incluem características normais, por exemplo, julgamento, memória e raciocínio. É quando a inteligência entra em jogo, já que é usada para calcular suas capacidades cognitivas. Emoções, pelo contrário, consistem em sentimentos, humores e opiniões. Motivações focam em hábitos que você aprende ou desejos biológicos. Elas não são importantes neste livro, portanto não vamos discuti-las neste momento. Para poder investigar as ligações entre suas emoções e seus pensamentos, você deve entender completamente as emoções e a forma como elas afetam sua vida.

O Que São Emoções?

As emoções são respostas psicológicas caracterizadas por sentimentos poderosos e efeitos físicos correspondentes. Elas também podem ser chamadas de poderosos sinais sociais que nos enviam mensagens que nos encorajam a responder ao nosso entorno. As emoções nos permitem comunicar de forma voluntária ou não voluntária, ajudando assim nossas interações pessoais.

A Importância das Emoções

Então, qual é exatamente a importância ou razão de ter emoções? Como seres humanos, aprendemos um número específico de reações emocionais causadas por situações ou circunstâncias.

Caso você esteja passando por uma questão específica, suas emoções podem ajudá-lo a concentrar seus pensamentos e a determinar uma resposta. Portanto, um dos propósitos mais importantes das emoções seria descobrir pistas confiáveis, e então as reações que você provavelmente terá, dependendo das anteriores, para resolver desafios semelhantes. Consideremos, por exemplo, o medo como sendo uma emoção. No caso de você estar vagando pelas ruas durante a noite e temer que você possa ser roubado em um local específico, sua emoção irá desencadear certo hábito. Para começar, sua visão e audição se tornarão mais conscientes.

Então, os sistemas do seu corpo inteiro, por exemplo, sentir fome e sede, serão suprimidos em troca da segurança física. Seu cérebro começará a se concentrar em informações específicas tiradas dos seus arredores. Você começa a pesquisar alternativas sob a forma de seguro versus perigoso em vez de simples versus difícil. Você começa a recordar situações anteriores que enfrentou exatamente como a que você está enfrentando agora. Se você notar alguém sair de um beco escuro e começar a correr em sua direção, o medo pode fazer você gritar por ajuda ou paralisá-lo completamente.

Você tenta descobrir o presente além das ações futuras que você e o assaltante irão tomar. Finalmente, seu sistema biológico irá ativar e você irá lutar ou fugir. A partir do exemplo acima, você pode observar rapidamente que as emoções ajudam a mobilizar sistemas inteiros para ajudar seus objetivos, prioridades, foco, fisiologia e percepções. As emoções também te tornam consciente de como as

pessoas perto de você estão enfrentando uma situação específica. Elas lhe informam a perspectiva que você e os outros têm em relação ao significado das coisas. A maioria das emoções está ligada a alguma forma de sinal automático, porém algumas serão mais complicadas e não mostrarão nenhum tipo de sinal distintivo, como por exemplo a inveja ou culpa.

Identificando Emoções

Os pesquisadores descobriram de maneira geral que existem seis emoções simples e distintas. Eles são nojo, raiva, medo, surpresa, felicidade e tristeza. Sobre a questão das emoções não verbais, é um pouco simples identificar expressões faciais únicas associadas a qualquer uma das emoções básicas. Você deve lembrar que essas emoções não são ensinadas ou aprendidas - elas simplesmente se revelam da mesma maneira nas pessoas, independentemente da cultura em que foram criadas. Mesmo pessoas cegas mostram as mesmas emoções faciais que as pessoas com visão!

Você consegue gerenciar suas emoções e a maneira como você as mostra, portanto, até que ponto? A realidade é que algumas emoções e expressões tendem a ser mais facilmente gerenciadas do que outras. Por exemplo, pode parecer muito fácil assumir o controle de seus movimentos e expressões corporais, no entanto, é difícil manter um alto nível de controle sobre sua própria taxa de pulso ou pupilas dilatadas. Estudos também demonstraram que as pessoas geralmente mostram emoções quando estressadas, por meio de gestos e movimentos da parte inferior do corpo. O tom de voz também mostra o estado emocional de uma pessoa. Isso permite decodificar sons que outras pessoas fazem. Postura corporal, comportamento espacial, padrões de olhar dos olhos são sinais do estado emocional de um indivíduo. De um modo geral, acredita-se que as sugestões não-verbais oferecem a melhor maneira de determinar as emoções de uma pessoa, porque elas são mais desafiadoras para fingir.

Inteligência Emocional

Inteligência emocional (IE) é provavelmente o fator mais importante que determina como uma pessoa se relaciona com pessoas ao seu redor. Toda pessoa é emocionalmente inteligente à sua maneira, no entanto, alguns indivíduos parecem ter um nível mais alto do que outros. A quantidade de sua inteligência emocional pode ser exibida por uma pontuação usando um teste padronizado, e é conhecida como Quociente Emocional (QE). Seu QE pode ser aumentado se você estiver usando certas técnicas que foram criadas para melhorar a inteligência emocional.

Os métodos mais holísticos para definir a inteligência emocional são: "A capacidade de compreender, acessar e desenvolver as emoções como forma de pensar mais claramente, compreender a compreensão emocional e controlar as emoções de forma a melhorar o crescimento emocional e intelectual". Esta definição é responsável pela idéia de que as emoções precisam levar ao pensamento inteligente e você também precisa pensar com inteligência em relação às suas emoções.

É óbvio que não há inteligência e emoção divisórias. A inteligência emocional permite que você faça melhores escolhas de acordo com o que você realmente está sentindo dentro de uma determinada situação. Além disso, ela permite que você se comunique com os outros de maneira que mostre que se preocupa com eles e exatamente como se sentem. Ter um QE alto permite que você descubra e gerencie suas emoções de forma positiva, melhorando assim a comunicação. Um indivíduo com um ótimo QE está em condições de lidar com os desafios e problemas da vida, e lidar com qualquer tipo de possíveis problemas, mesmo que eles continuamente empatizem com outras pessoas ao seu redor.

Quociente Emocional (EQ) versus Quociente de Inteligência (QI)

Há uma grande diferença entre QE e QI: seu QI é desenvolvido, o que significa que todos nós começamos em níveis diferentes e únicos de inteligência. Algumas crianças aprendem a tocar piano ou ler um livro em um estágio inicial da vida, enquanto outras levam mais tempo para aprender este tipo de habilidades. QI ou inteligência mental, é a sua capacidade de pensar de forma racional, comportar-se propositadamente e gerenciar seus ambientes com sucesso. Isso é avaliado usando um teste de QI que verifica suas habilidades racionais, lógicas, intelectuais e analíticas. Além disso, concentra-se em seu conhecimento em tarefas matemáticas, espaciais, verbais e visuais.

Um indivíduo com QI elevado - o QI padrão é 100 - geralmente está em posição de compreender rapidamente novidades, reter e lembrar informações, argumentar bem, pensar de forma abstrata e resolver desafios. O QE pelo contrário, é uma coisa que você aprende com o tempo. A maioria de nós começa como bebês com exatamente a mesma inteligência emocional, no entanto, com base em nossos ambientes, nós melhoramos nosso QE durante toda a vida. Ele é avaliado usando inúmeros testes e avaliações, como EQ-i, EQ-360 e MSCEIT. Esses testes são discutidos detalhadamente em um capítulo mais adiante no livro.

A inteligência emocional não tem nada em relação ao conhecimento intelectual. Independentemente de quão baixa ou alta seja sua inteligência, ou sua idade real, você pode aumentar seu quociente emocional. A única coisa que você tem que concordar é aplicá-lo em seu estilo de vida diário, o que pode ser difícil para alguns mais do que outros. É difícil modificar permanentemente os hábitos de alguém. Você deve estar pronto para aplicar esforços para entender como gerenciar o estresse e manter-se emocionalmente consciente. No entanto, certamente vale a pena.

Exatamente por que a Inteligência Emocional é Necessária

A aptidão intelectual não é o principal aspecto na realização de uma vida bem equilibrada e satisfeita. Geralmente, há uma série de indivíduos inteligentes que são completamente ignorantes no que diz respeito à manutenção de relacionamentos pessoais e profissionais. Um alto QI pode chamar a atenção das pessoas e abrir portas, no entanto, é o QE de uma pessoa que irá decidir quão bem sucedida ela é em lidar com o estresse e outras emoções todos os dias. A estratégia mais eficaz a escolher é descobrir um método para fazer com que seu quociente de inteligência e QE funcionem juntos. Isso pode exigir que você aceite uma automelhoria contínua e uma introspecção para permitir que você desenvolva progressivamente uma vida melhor. Ter a capacidade de avaliar, gerenciar e controlar suas emoções em uma determinada situação é extremamente importante para viver uma vida bem sucedida e feliz.

Sempre há espaço para melhorias em relação à inteligência emocional. Aumentar seu QE não é apenas para nerds mal-ajustados e pessoas com problemas sociais ou de caráter. Todo mundo pode ganhar alguma coisa com isso. Você pode ser um indivíduo que é bastante socialmente consciente, com boas habilidades interpessoais, no entanto, você tem problemas para controlar seus relacionamentos. Além disso, você pode ser ótimo ao trabalhar com suas emoções e relacionamentos pessoais, mas não ter a necessária consciência e habilidades sociais. Geralmente é uma boa ideia primeiro entender em que você está fraco antes de começar a se concentrar em melhorar.

Capítulo 2: Exatamente como Funções de Inteligência Emocional

Como sabemos exatamente o que é a inteligência emocional e sua importância em nossa vida, vamos analisar como ela opera. Dentro deste capítulo, verificaremos a complexidade e o funcionamento interno que definem a inteligência emocional de uma pessoa. Comece primeiramente aprendendo como a inteligência emocional se conecta a sua autopercepção.

Conhecer-se

Considerando que a inteligência emocional envolve suas emoções pessoais, e também suas emoções formam uma parte importante da sua identidade, você deve aprender a entender a si mesmo. Se você se vê de uma maneira boa e saudável, você achará mais fácil criar relacionamentos melhores, lidar com o estresse e cumprir seus objetivos.

A maneira como você se vê e se compreende é conhecida também como autopercepção. A maioria das pessoas assume que se conhecem, mas, na verdade, a maioria das pessoas não dedica tempo suficiente a saber quem são realmente. Muitas pessoas normalmente experimentam um episódio emocional sem refletir sobre as causas e os efeitos dessas emoções. A autopercepção é necessária, uma vez que permite determinar quem você é. Além disso, ela permite que você decida como fechar a distância entre sua personalidade atual e a pessoa que você deseja ser.

Um indivíduo que não é realmente consciente de quem ele realmente é não pode ter a capacidade de entender ou mesmo conhecer pessoas ao seu redor. Se você está pensando em aumentar a sua inteligência emocional, deve entender como

melhorar sua autoconsciência. O processo começa simplesmente escrevendo em um diário qualquer coisa que você sentir a cada dia. Anote suas emoções em determinados períodos durante o dia, certifique-se de escrever o que causa suas emoções. Após o seu dia, reveja tudo o que escreveu. Este é um método eficaz para identificar os padrões que suas emoções desenvolveram.

Você terá, como resultado, a capacidade de abordar mais e mais profundamente sua vida, as emoções pelas quais passa e também as pessoas ou eventos que causam essas emoções. Esta é, na verdade, a melhor maneira de entender como lidar com as emoções e descobrir maneiras de usá-las para seu benefício. A ideia de autopercepção será analisada a partir de três pontos de vista distintos:

1. **Respeito Próprio** Isso analisa o manejo de suas necessidades individuais primeiro, sem ser visto como inseguro ou egoísta. Compreenda exatamente quais são seus pontos fortes e aplique-os ao seu benefício. Isso é muito importante, porque uma pessoa que possui um alto respeito próprio pode achar mais fácil respeitar outras pessoas. Caso não tenha certeza de como avaliar seu respeito próprio, encontre um grupo de pessoas em quem confie e que conheça você perfeitamente para lhe fornecer feedback. Ao ter a informação certa e confiável, você poderá começar a agir de acordo com tudo o que você conhece atualmente sobre você.
2. **Autoconhecimento** Este descreve estar ciente de suas próprias emoções e da maneira como elas afetam as pessoas que estão à sua volta. A autoconsciência ajuda a reconhecer os sinais emocionais não verbais de outros indivíduos. Caso você seja muito consciente de si mesmo, você vai reconhecer que pode de fato manter relacionamentos mais significativos do que uma pessoa que não é. A maneira mais simples de praticar e aumentar a autoconsciência é simplesmente lendo

as expressões faciais das pessoas que estão ao seu redor. Além disso, você pode observar cuidadosamente a linguagem corporal durante períodos de explosões emocionais. Para tornar este exercício tão eficaz quanto possível, assegure-se de que você não está participando ativamente da situação emocional. Quando a troca emocional terminou, trabalhe a cena em sua cabeça, analisando a maneira como você pode ter lidado com a situação, você esteve ativamente envolvido. Este exercício particular oferece uma boa maneira de planejar os momentos em que você provavelmente estará envolvido em um confronto emocional você mesmo.

- 3. Auto-atualização** Isto fala sobre a tentativa de realizar o propósito de sua vida, seja de natureza pessoal ou profissional. Você tem que descobrir as coisas que proporcionam significado à sua vida e correr atrás delas. Isso envolve um nível específico de coragem que muitos indivíduos dificilmente podem reunir. Você precisa fazer escolhas ousadas e tomar medidas comprometidas como forma de alcançar a auto-atualização. O que você deve fazer é dar uma olhada em seus conjuntos de habilidades, pontos fortes e experiência. Determine quais são e, depois disso, coloque-as no trabalho para alcançar seus objetivos. Descubra maneiras de usar suas paixões para seu próprio bem junto com as pessoas ao seu redor. A consciência é provavelmente o método mais popular para treinar sua mente para aumentar sua autopercepção. A consciência simplesmente se refere a estar consciente das coisas que acontecem perto de você a qualquer momento. Por exemplo, se você estiver fazendo uma refeição, aplique um pouco de consciência ao comer e morda lentamente enquanto desfruta do sabor de cada ingrediente dentro da refeição. Desta forma, você consegue comunicar-se constantemente mais intimamente com seu estado emocional. Você entenderá o caminho para dar um passo para trás em uma troca emocional e descobrir quais são suas verdadeiras emoções, antes de reagir. A consciência funciona bem na autopercepção porque sua mente está treinada para se

concentrar exatamente no que mais interessa naquele momento em particular, tendo que prestar atenção total a você e também às coisas que o cercam.

Aprender as Raízes da Empatia

A empatia pode ser considerada como uma das muitas pedras angulares da inteligência emocional. Você simplesmente não pode afirmar ser emocionalmente inteligente se você não tem nenhuma empatia. A empatia é exatamente o que produz a conexão entre outras pessoas e você, seja ou não seu esposo, amigos, filhos ou alguém que esteja perto de você. Isso pode ajudar um indivíduo a lidar com conflitos envolvendo pessoas que são intencionalmente desafiadoras para se trabalhar junto. Muitas pessoas acreditam que a empatia é fixada, por outro lado, pode-se ensinar alguém a tornar-se mais empático. Você só precisa de um pouco de prática.

O que é empatia, na verdade? Muitas pessoas ficam confusas quando instruídas para distinguir entre compaixão e empatia. Elas podem não ser a mesma coisa. A compaixão seria informar uma pessoa que você gosta do que está experimentando. Por exemplo, se a mãe de James morre, você se aproxima dele e diz: "James, sinto muito pela morte da sua mãe". Isso pode ser um gesto louvável, bem como um gesto atencioso que mostra que você se importa com o que aconteceu com James. Dito isto, observe que a declaração começa com "Eu" - você tornou isso sobre você!

É aqui que a verdadeira diferença entre empatia e compaixão entra em jogo. A empatia seria colocar as emoções do outro indivíduo para começar. Por exemplo, "James, você deve estar devastado pela morte de sua mãe". Observe a maneira como você começou reconhecendo a maneira como James sente agora? A empatia trata a respeito dos sentimentos pessoais, contudo, aprendendo as emoções que os outros enfrentam. Por que é muito importante saber a diferença entre essas duas emoções? A compaixão pode ser usada em qualquer momento para mostrar a uma pessoa como você se sente em relação a uma circunstância trágica que está passando. Isso demonstra que você se importa e quer que eles se

sintam confortados. Basicamente, a compaixão é, obviamente, um fim em si mesmo.

A empatia, dito isto, é o contrário, o que significa que é um abridor. Você mostra empatia quando quer conhecer melhor a outra pessoa e ganhar sua confiança. É mais do que simplesmente mostrar que se importa com sua situação atual, mostrando além disso que deseja compreender seriamente o que estão passando. A empatia melhora os relacionamentos e ajuda você a se envolver mais pessoalmente com uma pessoa. Você faz um esforço para entender o indivíduo e melhorar a conexão com ele. Ao contrário da compaixão, a empatia poderia ser o início de uma interação.

Muitas pessoas no mundo de hoje se tornaram eficazes em demonstrar compaixão quando um infortúnio acontece, o que é aparente no uso das mídias sociais. As pessoas usam da oportunidade de enviar mensagens de condolências aos indivíduos afetados por desastres naturais e eventos trágicos em todo o mundo. No entanto, o que falta seriamente é a empatia honesta, que vai além das declarações "Eu" simples para declarações "Você". Qual o número de indivíduos que você conhece que são genuinamente e naturalmente empáticos? Pratique e cultive sua experiência em empatia e você certamente poderá se diferenciar da multidão.

Compreender as Quatro Habilidades da Inteligência Emocional

Há quatro habilidades essenciais que você precisa para cultivar, a fim de fornecer a si mesmo o poder de gerir qualquer circunstância de maneira emocionalmente inteligente. Autoconsciência é quando uma pessoa entende como identificar suas próprias emoções e entender o resultado que elas trazem para seus pensamentos e ações. Quanto melhor você se entender e conhecer seus estados emocionais, maior a sua capacidade de mostrar confiança em si mesmo. Isso pode colocá-lo em uma ótima posição para melhorar sua inteligência emocional. A autogestão aqui é sua oportunidade de gerenciar os sentimentos, hábitos e desejos espontâneos que você vem a você a qualquer momento. O principal objetivo da autogestão é ser capaz de lidar com suas emoções, sempre que aparecem, de forma saudável e produtiva. Você também deve desenvolver a capacidade de se adaptar a circunstâncias novas e imprevistas e garantir que cada compromisso seja seguido.

1. **Consciência Social**– Você precisa estar na posição ideal para aprender o que as pessoas ao seu redor estão sentindo, assim como seus problemas e demandas. A consciência social está ligada a se tornar confortável em ambientes sociais em lugares que você se comunica com outras pessoas, estuda seus sinais emocionais e compreende o tipo de características que eles possuem.
2. **Gestão de Relacionamentos**– Isto é como uma pessoa desenvolve a capacidade de preservar relacionamentos fortes e saudáveis. Você precisa entender como motivar e influenciar as pessoas, ser um poderoso comunicador, gerenciar ou resolver conflitos e se transformar em um jogador de equipe.

Como a Inteligência Emocional pode Afetar Sua Vida

Você agora entende o conhecimento que a inteligência emocional exige. No entanto, também é crucial que você entenda as áreas da sua vida que se beneficiarão de ser mais emocionalmente inteligente. Elas são:

1. **Saúde Mental**- sua inteligência emocional desempenha um papel importante na maneira como você vê o mundo ao seu redor e nas ações que você toma. Quando você desenvolve uma alta inteligência emocional, você notará um sentimento maior de bem-estar mental manifestando-se por meio de menos estresse e muito mais autoconfiança.
2. **Bem-estar físico**– Você pode ter notado que cada vez que suas emoções se tornam desequilibradas ou descontroladas, sua saúde física é prejudicada. A inteligência emocional será capaz de colocá-lo em uma posição em que você gerencia suas emoções de forma saudável, aumentando assim seu bem-estar físico.
3. **Relacionamentos**– São realmente uma parte importante de nossas vidas e devemos entender os sentimentos de outras pessoas. Depois de ter desenvolvido a capacidade de sintonizar suas próprias emoções, será muito mais fácil comunicar esses sentimentos às pessoas ao seu redor. A inteligência emocional pode ajudá-lo a entender o que as pessoas estão sentindo, o que permite que você as trate bem, da maneira como você pode querer ser tratado.
4. **Prosperidade**– não se trata apenas de sucesso financeiro. A prosperidade inclui a definição de metas, correr atrás delas e realizá-las. Desenvolver um alto nível de inteligência emocional é, provavelmente, a melhor maneira de acelerar sua jornada para a prosperidade. Você será mais ousado e mais confiante para ir atrás de seus objetivos.

O desperdício de tempo e a procrastinação provavelmente serão uma coisa do passado, porque você desenvolverá o foco e o poder

para concluir seus compromissos. Para alcançar o sucesso em algum momento, você terá que fazer grandes sacrifícios agora, e um QE alto pode ajudá-lo a entender isso claramente.

Você é Emocionalmente Ininteligente?

O método mais importante para identificar um indivíduo que é emocionalmente desinteligente é a sua baixa autoconsciência. Este tipo de indivíduo pode estar em torno de um grupo de pessoas, no entanto, pode não ter ideia exatamente do quanto estão desincronizados com todos os outros. O fato infeliz de ter baixa inteligência emocional é que você simplesmente não reconhecerá como os outros o vêem. O que é ainda pior, você pode não estar ciente de por que sua vida e relacionamentos são extremamente difíceis.

As pessoas emocionalmente desinteligentes apresentam comportamentos que os tornam suas próprias piores inimigas. Devido à pouca empatia, falta de capacidade de controlar seus impulsos e habilidades sociais precárias, tudo o que estão fazendo tende a ser autodestrutivo. Eles quase nunca estão felizes, não são capazes de resolver seus próprios desafios, e descobrem que é muito difícil estabelecer uma e alcançar o seu propósito de vida. É muito importante lembrar que esses tipos de atributos produzem complicações na vida real. Os indivíduos com baixo QW geralmente têm problemas em manter qualquer tipo de relacionamentos significativos ou íntimos, não conseguem manter o emprego por muito tempo, quase nunca são promovidos em seu local de trabalho e acham difícil lidar com o estresse. Uma outra coisa chave a se lembrar é o fato de que ser inteligente intelectualmente não significa que você não pode ter um baixo QE. Alguns indivíduos possuem QI extremamente elevado, mas QE muito baixo.

É difícil detectar uma pessoa que tem pouca inteligência emocional, uma vez que a maioria das pessoas se tornou ótima em fingir habilidades de IE. Algumas pessoas têm a capacidade de mascarar

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Como Analisar as Pessoas: Guia de Domí..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).