

Inteligência emocional acionar

Da teoria à prática de um jeito simples e efetivo

Em 2020 presenciamos o mundo passar por grandes lutas, lutos, transformações, fusões e confusões, impulsionados por um vírus invisível a olho nu.

O **Coronavírus** que mostrou de vez que **estabilidade realmente não existe**, já que muitas pessoas morreram, grandes empresas faliram e o que parecia demorar anos para acontecer, aconteceu em questão de dias: o reinado digital, fazendo com que **muitos negócios físicos migrassem para o universo online**.

Nesta cascata de emoções, nunca se falou e se precisou tanto da **inteligência emocional**, seja para se manter são em um mundo cada vez mais doente e/ou para gerir empresas e colaboradores.

E neste artigo você verá desde o conceito de inteligência emocional até como desenvolvê-la e aplicá-la no seu dia a dia!

O que é inteligência emocional?

Muitos podem se perguntar agora: afinal de contas, o que é essa bendita palavra que está tão em alta ultimamente: inteligência emocional?

De acordo com **Daniel Goleman** (1995), jornalista, psicólogo e um dos principais estudiosos que analisa o campo das emoções, afirma em suas obras que:

“A inteligência emocional se caracteriza como a capacidade em administrar e expressar os sentimentos de forma coesa, contribuindo para que seja possível a convivência e a cooperação consigo mesmo e em grupo!

Tendo cinco alicerces principais que são: **Autoconhecimento Emocional; Controle Emocional; Automotivação; Empatia; Habilidade em relacionamentos interpessoais.**

Agora vamos ver um por um, desses alicerces, a começar por:

Autoconhecimento:

A primeira etapa para desenvolver a inteligência emocional se inicia com o autoconhecimento que, nada mais é, do que **saber**...

Quais são seus **pontos fortes** (suas fortalezas, virtudes e o que você faz bem e os outros percebem como algo positivo em você) e também suas **fraquezas**, vícios e debilidades que precisam ser lapidadas, melhoradas e, para que isso aconteça, faça as seguintes perguntas:

Quem sou eu? Quais qualidades que sei que me ajudam e ajudam outros em suas vidas? O que eu faço bem que outras pessoas até me elogiam e me indicam a seus amigos e familiares?

Testes como **MBTI** junto ao **16 personalities**, **Big Five**, **as 5 linguagens do amor**, **temperamento**, etc. Te ajudam nesta jornada de autoconhecimento tão importante para o despertar e aprimorar da inteligência emocional.

Controle emocional

Você já deve ter visto alguma vez na vida, alguém se descontrolar e falar com voz alterada palavras tolas que após passado o “calor das emoções e do momento” se arrependeu?

Pode ser que você seja esse indivíduo que não “leva desaforo para casa”, “fala o que pensa”, na verdade, muitas vezes não pensa antes de falar e quando viu fez uma grande “tempestade em um copo d’água”.

Pois é, para tudo na vida, o **controle emocional, 2º alicerce da inteligência emocional**, é importantíssimo, já que muitas pessoas que não o tem perdem grandes amizades e amores, são demitidos de empregos e até se envolvem em brigas que podem custar a própria vida.

Por isso que ser sincero consigo mesmo e se analisar, questionando-se: se você não tem sido uma dinamite humana pronta para estourar por qualquer coisa é o primeiro grande passo para a mudança, melhoria e controle emocional.

O segundo passo, após reconhecer o descontrole emocional, é assim que estiver em uma situação estressante que você percebe que já começará a gritar e explodir com outros se afastar e se possível beba água e pense consigo mesmo se vale a pena começar uma discussão?

E quantas vezes ter “estourado” te rendeu bons resultados? Lembrar também das perdas que você teve quando começou a explodir e “falar o que pensa” sem analisar de fato o que falar e as consequências desse esbravejar...

Entendo que a princípio pareça impossível, mas tente fazer isso e com o tempo a sua maneira de ser e comunicar será modificada para melhor e o mais importante você perceberá que valeu muito a pena se controlar.

E também quando perceber que está perdendo a calma, respire fundo, conte até 10, vigie suas atitudes e force, esforce-se para uma mudança!

Ao longo do tempo um novo hábito, muito melhor que o antigo, será criado e isso ajudará nos seus relacionamentos.

Automotivação

Imagine a seguinte situação, você foi reprovado na terceira entrevista de trabalho e o desânimo quer tomar conta das suas emoções e uma vozinha na sua cabeça diz que você é um fracasso e que nunca conseguirá realizar seus sonhos...

Neste momento que a **automotivação tem que ser acionada** e assim que os pensamentos negativos tentarem inundar o seu ser, cale-os lembrando das vitórias que você já teve e conquistou!

E não caia na armadilha que você é assim mesmo e nunca mudará ou melhorará, lembre-se que a sua **mente tem plasticidade cerebral e o que você pensar e praticar tornará a sua nova realidade!**

No começo é difícil mesmo, por isso que é importante continuar e perseverar, pois, vale muito a pena e o que tem grande valor não é fácil de se conquistar, mas quando se conquista percebe-se o quanto compensou lutar e se automotivar para alcançar!

Sobre o trabalho, com humildade, pense no que você pode fazer diferente e aperfeiçoar para na próxima entrevista com automotivação e preparação possa conquistar a vaga!

Empatia

Palavra mediana com um grande significado, principalmente nos dias atuais que as pessoas estão se tornando muito intolerantes, destilando ódio por todos os lados!

Quem é empático, ou seja, consegue se colocar no lugar do outro e genuinamente quer ajudá-lo se destaca em todos os lugares, conseguindo conquistar ótimos amigos, trabalhar com excelência e traçar um brilhante caminho por onde passa.

E para saber mais se você é empático e tem controle emocional ou como desenvolver esses pilares da inteligência emocional acesse: <https://febracis.com/pessoa-com-muito-controle-emocional/>

Relacionamento Interpessoal

Você é um bom amigo? Sabe ouvir os outros e dentro das suas possibilidades tenta ajudá-los? Ou é alguém que sempre quer ser o centro das atenções, gosta de fofocas, falar sem pensar e ter a razão em tudo?

Pois é, como seres humanos que somos temos necessidade por relacionamentos edificantes com outros humanos, mas isso só acontece quando nós somos bons amigos e prestamos atenção e auxílio a outras pessoas.

E para isso não há segredos e sim ações verdadeiras que você pode escolher fazer hoje como:

Ligar ou enviar mensagem de texto para aquelas pessoas queridas que você sabe que te amam verdadeiramente.

Perguntar a alguém se está bem e ouvi-lo genuinamente e, se conhecer uma pessoa que perdeu um ente querido mostrar respeito e disposição para ajudá-lo/ consolá-lo, sendo um ombro amigo também no luto.

No trabalho se prontificar a ajudar um colega novato a se enturmar com os demais colaboradores e, na medida do possível, ser acessível e conselheiro.

Pesquisas científicas já testaram que os indivíduos que mais ajudam são os mais beneficiados, seja neuroquimicamente com dopamina e ocitocina (hormônios da alegria e conexão) e também porque nossas ações, sejam boas ou ruins, voltam para gente em algum momento!

Então escolha se relacionar bem com os outros e colha bons frutos dessa decisão!

Os principais benefícios da Inteligência Emocional:

- Diminuição do estresse e ansiedade, sendo um desses hormônios estressantes o cortisol.
- Saber lidar com situações adversas absorvendo o que há de melhor de cada situação.
- Amizades edificantes (somos seres relacionais, cultivar boas amizades, é imprescindível para uma boa vida).
- Aumento de hormônios benéficos para organismo como dopamina, serotonina, endorfina (alegria), ocitocina (vínculos verdadeiros).
- Melhora na autoestima e conseqüentemente na tomada de decisões que influenciam diretamente na qualidade da sua vida.
- Isso sem contar nas ótimas oportunidades que você não deixará mais passar e assim conseguirá mudar o seu viver e das pessoas que você ama.

E para saber mais sobre esse e outros assuntos, não deixe de [acessar o blog](#) e [assinar newsletter!](#)

