

### Aula 3 – COMO GOVERNAR AS SUAS EMOÇÕES?

1) O que você entende por Inteligência emocional?

---

---

---

---

2) Faça uma lista das tarefas que você vai executar a partir de agora para ter:

a) Autocontrole:

---

---

b) Entusiasmo:

---

---

c) Empatia:

---

---

d) Perseverança:

---

---

e) Automotivação:

---

---

f) Raiva:

---

---

g) Medo:

---

---

h) Ódio:

---

---

3) Quanto de energia em percentual você tem gasto com o passado? Você tem gasto mais de 10% no passado e mais de 20% no futuro? Se sim, quero que liste abaixo quais atitudes você vai tomar para que consiga viver no Presente com 70% de sua energia cerebral e transborde isso na vida de alguém.

---

---

---

---