

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.
