

Inteligência emocional por Mariana Steiner

(Material de apoio)

1 - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- O que é inteligência emocional?

- Capacidade de identificar, compreender e gerenciar emoções de forma positiva, a fim de melhorar a comunicação, superar desafios, aliviar o estresse, ter empatia com os outros e não entrar em conflitos desnecessários e também resolve-los da melhor maneira possível.

- Pontos a serem trabalhados para desenvolver a inteligência emocional:

- Autoconhecimento: reconhecer suas emoções e o impacto que elas tem sobre seu comportamento.
- Motivação: é o que te impulsiona em direção a um objetivo. Para isso você tem que ter objetivos claros e definidos.
- Mantenha-se no presente: Viver com culpa por conta de erros no passado faz com que você viva em função deles, o que pode fazer com que seus próximos passos sejam dificultados.

Desenvolvendo esses pontos você consegue enxergar a realidade como ela é, fazendo você ter mais clareza de pensamento e por isso tomar melhores decisões. Você conseguirá se relacionar melhor com as pessoas, a ser coerente nas suas relações e conseguir lidar bem com conflitos, além de proporcionar bem-estar para você, tanto físico, como emocional, como mental.

2 - GATILHOS EMOCIONAIS

Gatilhos emocionais são gerados por pensamentos que geram sentimentos que faz com que tenhamos uma resposta automática, sem que tenhamos controle.

Para você reconhecer esses gatilhos e assumir a resposta a eles, será necessário observar os seus pensamentos e emoções.

O que podem gerar gatilhos:

- Medo, ansiedade. Ter uma personalidade que suspeita de tudo, é perfeccionista e pessimista.
- Problemas financeiros e nos relacionamentos. Ambiente que você trabalha ou vive.
- Mudanças.
- Pressão no trabalho, prazos a cumprir, se abarrotar com diversas tarefas.

Como lidar com os gatilhos

- Eliminação: elimina-los da sua vida se possível.
- Diminuição: não é eliminar, mas tentar achar a melhor forma de diminuir o gatilho.
- Conversar com alguém: Pode ser um amigo seu de confiança ou um profissional da área terapêutica.
- Preste atenção nos seus pensamentos e tente altera-los: seus pensamentos são as causas das suas emoções que são as causas dos gatilhos.

3 - RESPONSABILIDADE

Aceite uma coisa, você é responsável pela sua vida. Se você quer se sentir bem com você e ter confiança em si, esse é um princípio que tem que estar muito claro para você.

Sempre que algo der errado e você culpa quem quer que seja, isso te deixa cada vez mais distante de conseguir efetivamente fazer algo.

Livre arbítrio é você assumir a responsabilidade por todas as circunstâncias da sua vida. A liberdade só vem com responsabilidade.

Sendo responsável por suas ações, você consegue direcionar a sua vida e lidar da melhor maneira com os problemas que surgem.

Quando você culpa os outros, você se sente de mãos atadas, porque você não pode fazer nada, daí vem o desânimo, a insegurança, etc.

Como ser mais responsável:

1. Não culpe os outros: e tente eliminar isso da sua vida, ou pelo menos diminuir.
2. Considere a fala das outras pessoas: pessoas confiáveis. Perceba se muitas pessoas estão falando a mesma coisa.
3. Planeje: planeje o que você quer alcançar e divida ele em pequenos objetos alcançáveis
4. Reconheça suas escolhas: Quando escolhemos uma direção, inevitavelmente perdemos o que a outra podia nos dar. Assuma a escolha que você fez com todos os desdobramentos que ela irá ter.
5. Estabeleça limites: se você ainda não sabe quais são, você terá que descobrir. Tenha claro até que ponto as pessoas podem entrar na sua vida e o que elas podem fazer ou dizer quando estão com você.
6. Verbalize as suas necessidades: deixe claro para as pessoas o que te incomoda.
7. Coloque consequências: ao estabelecer limites e a pessoa não obedecer (seja física ou emocional) gere uma consequência para isso.

4 - LIDANDO COM AS EMOÇÕES

Raiva

- A raiva não é boa nem ruim, mas sim o que você faz com ela.
- A agressividade, muitas vezes é necessária para termos um impulso inicial, uma energia, foco e determinação, mas isso ao quer dizer ser violento.
- A raiva prejudica tanto nossos relacionamentos como o nosso julgamento das coisas.
- A raiva consome muito nossa energia mental, lotando nossa cabeça de pensamentos tóxicos.
- Estresse e depressão são frequente em quem sente raiva constantemente.
- A raiva culpa os outros, aponta o dedo.

Perceba as suas emoções:

- Entenda a causa: experiências na infância, eventos traumáticos, altos níveis de estresse.
- Tente afastar-se da situação.
- Respiração consciente.