

## Explicação

Com o passar dos dias, Luis percebeu que meditar tem ajudado ele a melhorar sua concentração e perceber melhor suas emoções, mas por vezes ele pensou em parar porque meditar é muito difícil.

Como a ideia é facilitar a vida do Luis, vamos conhecer outra técnica, a **plena consciência**.

Este método aumenta o exercício da meditação porque ele ajuda a manter constantemente a sua consciência de cada momento e tudo o que o rodeia. Isso pode ser algo que Luis precisa fazer diariamente se desejar aprender a aumentar sua autoconsciência. Isso vai ajudá-lo a ter uma maior curiosidade sobre os indivíduos que estão ao seu redor, especialmente suas expressões faciais e linguagem corporal. Consequentemente, permitirá que Luis crie relacionamentos mais saudáveis e melhore sua consciência.

Luis precisa estar no controle de suas emoções, e não o contrário. Pense sobre as técnicas como uma maneira fácil de entrar em forma emocional, exatamente da mesma forma que Luis faz quando vai à academia ou praticar algum esporte. A prática faz a verdadeira diferença entre o sucesso e a falha. Torne uma obrigação praticar o relaxamento, meditação, atenção plena e outras técnicas que você pode conhecer.

Aja diariamente e você pode aumentar significativamente sua inteligência emocional.

Lembra-se que comentei que Luis atua como líder de projetos e que por vezes ele se irritava facilmente?

O que a IE nos diz sobre isso?

### **Crie um ambiente positivo de trabalho e diminua a negatividade ao seu redor**

Manter a positividade em seu ambiente de trabalho pode levar a uma maior eficácia de gestão, melhoria do clima organizacional, da cultura de resultados, atingimento de alta performance e alcance das metas. Portanto, crie o hábito de ser positivo em relação ao ambiente e as pessoas a seu redor. Comemore as pequenas vitórias, registre seus progressos e em vez de se entregar a visões pessimistas e negativas, procure ser otimista e sempre buscar por soluções lógicas para seus problemas.

Além disso, **dê atenção a si mesmo**.

Conhecer o seu corpo, suas emoções e a forma como você reage a diferentes situações no dia a dia é fundamental para que você saiba como lidar com essas emoções e se torne uma pessoa mais inteligente emocionalmente. Esse ponto tem bastante a ver com outro conceito, que é o de autoconhecimento. Portanto, busque entender mais sobre esse ponto e procure por exercícios para desenvolvê-lo. Manter um pequeno diário para anotar seus sentimentos e comportamentos durante um dia pode ser um excelente primeiro passo.

**Conhecer seus limites** também faz parte da inteligência emocional.

De forma geral, as pessoas adoram se comparar umas com as outras e isso pode acabar gerando mais frustração do que motivação. É importante entender que todos são diferentes, com uma realidade diferente, e que cada um possui seus limites. Frases do tipo “meu amigo que formou junto comigo já tem sua própria empresa e eu ainda não consegui nem ser promovido” são injustas e devem ser evitadas.

Cada pessoa tem seu tempo, sua curva de desenvolvimento, e se você ainda “não chegou lá”, na maioria das vezes isso não é por incompetência ou fracasso, mas porque seu caminho é mais longo, mais árduo, ou porque você ainda precisa aprender a

consertar certas coisinhas. Fique tranquilo e não se cobre tanto.