

 08
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显著mente 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 e

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