

# TESTE DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

**1** Costumo sentir tristeza, ansiedade, remorso, culpa, raiva ou apatia, com frequência. 1 2 3 4 5

**2** Sempre que acontecem, esses sentimentos são muito intensos! 1 2 3 4 5

**3** Eu costumo ficar emocionalmente mal, sem nem mesmo entender o que me causou aquilo. 1 2 3 4 5

**4** Quando estou mal, me entrego a essa sensação e saboto meus objetivos. 1 2 3 4 5

**5** Tenho uma sensação de que eu não sou capaz o suficiente. 1 2 3 4 5

**6** Costumo procrastinar minhas obrigações. 1 2 3 4 5

**7** Tenho dificuldade de fazer aquilo que me gera desconforto físico. 1 2 3 4 5

**8** Tenho dificuldade de fazer aquilo que me gera desconforto mental. 1 2 3 4 5

**9** Sempre que vou fazer algo que põe à prova meu nível de capacidade, sinto alto grau de ansiedade. 1 2 3 4 5

**10** Tenho dificuldade de socializar com novas pessoas, por medo de passar vergonha. 1 2 3 4 5



**Total:** \_\_\_\_\_

# RESULTADOS

## De 41 a 50 pontos

Você tem um nível básico de inteligência emocional. Isso significa que as experiências que você viveu na infância dispararam sentimentos ruins de forma tão recorrente, que sua mente e corpo ficaram condicionados a sentir tais emoções, te fazendo um refém delas em algum grau.

Você vai precisar de foco e determinação na jornada de desenvolvimento da Inteligência Emocional. Se comprometa com o que vamos passar no decorrer do curso e faça todas as atividades propostas. Você vai crescer.

## De 31 a 40 Pontos

Podemos dizer que você tem um nível bom de inteligência emocional e já consegue ter mais consciência e controle sobre a maneira como se sente e a forma que decide agir.

Mas, eu quero te provocar a buscar mais. Queremos que você se torne um verdadeiro protagonista da própria mente. Se mantenha firme no conteúdo do curso e faça todas as atividades propostas.

## De 10 a 30 pontos

Parabéns! Você é um verdadeiro gênio da Inteligência Emocional. Só precisa continuar no foco dos estudos. É uma simples questão de tempo, conquistar sua meta.

Continue focado no curso e descubra ferramentas e exercício que vão te fazer se manter nesse topo da maturidade emocional.