

 02  
**Explicação**

Como que o Luis consegue desenvolver a IE? Será que é só ele ter empatia? Ouvir ativo, ou seja, prestar atenção, de fato, no que o outro diz?

Isso tudo é muito importante, mas eles estão apenas na ponta do iceberg, é necessário desenvolver outras competências para que a IE seja internalizada e assim conseguir se beneficiar mais dela, ele precisa cultivar algumas habilidades, como por exemplo a **autogestão**, que é sua oportunidade de gerenciar os sentimentos, hábito e desejos espontâneos que pode chegar a qualquer momento. O principal objetivo de autogestão é ser capaz de lidar com suas emoções, sempre que aparecem, de forma saudável e produtiva.

Luis também pode desenvolver a capacidade de se adaptar a circunstâncias novas e imprevistas para cumprir que cada compromisso seja seguido.

**Consciência social.** Luis precisa estar na posição ideal para aprender o que as pessoas ao seu redor estão sentindo, assim como seus problemas e demandas.

**Gestão de relacionamentos** é como uma pessoa desenvolve a capacidade de preservar relacionamentos fortes e saudáveis. Luis precisa entender como motivar e influenciar as pessoas, ser um poderoso comunicador, gerenciar ou resolver conflitos e se transformar em um jogador de equipe.

Além de entender a importância desses aspectos, Luis precisa entender quais áreas da sua vida se beneficiarão de ser mais emocionalmente inteligente. São elas:

**1. Saúde mental:** Sua inteligência emocional desempenha um papel importante na maneira como Luis vê o mundo ao seu redor e nas ações que você toma. Quando Luis desenvolve uma alta IE, ele notará um sentimento maior de bem-estar mental manifestando-se por meio de menos estresse e muito mais autoconfiança.

**2. Bem-estar físico:** Luis notou que a cada vez que ele fica irritado com algo no trabalho que não deu certo, sua saúde física é prejudicada. A IE será capaz de colocá-lo em uma posição em que ele gerencie suas emoções de forma saudável, aumentando assim seu bem-estar físico.

**3. Relacionamentos:** São realmente uma parte importante da nossa vida e devemos entender os sentimentos de outras pessoas. Depois de ter desenvolvido a capacidade de sintonizar suas próprias emoções, será muito mais fácil comunicar esses sentimentos às pessoas ao seu redor. A inteligência emocional pode ajudá-lo a entender o que as pessoas estão sentindo, o que permite que Luis as trate bem, da maneira como ele pode querer ser tratado.

**4. Prosperidade:** O que é prosperidade para você? Consegue responder? Agora lembre-se que ela não está apenas relacionada com o sucesso financeiro. A prosperidade inclui a definição de metas, correr atrás delas e realizá-las. Desenvolver um alto nível de inteligência emocional é uma das melhores maneiras de acelerar sua jornada para a prosperidade. Luis será mais ousado e mais confiante para ir atrás de seus objetivos.

Você já parou para pensar em qual é o maior desperdício, fora os recursos naturais?

Se você pensou na perda de tempo, é isso mesmo! E com o desenvolvimento da IE a ideia é que você consiga diminuir drasticamente a procrastinação e perda de tempo a partir do foco e o poder de concluir seus compromissos.

