



Explicação

Como sabemos agora o que é a IE e sua importância em nossas vidas, vamos analisar como ela opera.

E como começamos a fazer isso? Aprendendo como a inteligência emocional se conecta a sua autopercepção.

Conheça-te bem

Considerando que a IE envolve suas emoções pessoais, e também suas emoções formam parte importante da sua identidade, Luis deve aprender a entender a si mesmo.

Se Luis se vê de uma maneira boa e saudável, ele achará mais fácil criar relacionamentos melhores, lidar com o estresse e cumprir seus objetivos.

A maioria das pessoas assumem que se conhecem, mas, na verdade, a maioria delas não dedica tempo suficiente para saber quem realmente são.

Uma pessoa que não é realmente consciente de quem ele realmente é não pode ter a capacidade de entender ou mesmo conhecer pessoas ao seu redor.

Se Luis está pensando em aumentar sua IE, ele deve entender como melhorar a sua autoconsciência.

Uma sugestão é começar a escrever a um diário qualquer coisa que você sentir a cada dia. Anote suas emoções em determinados períodos durante o dia, certifique-se de escrever o que causa suas emoções. Este é um método eficaz para identificar os padrões que suas emoções desenvolveram.

O resultado dessa ação será desenvolver a capacidade de abordar mais e mais profundamente sua vida, as emoções pelas quais passa e também as pessoas ou eventos que causam essas emoções. Essa é uma ótima maneira de entender como lidar com as emoções e descobrir maneiras de usá-las para seu benefício.

A ideia de autopercepção será analisada a partir de três pontos:

Respeito próprio: Isso analisa o manejo de suas necessidades individuais primeiro, sem ser visto como inseguro ou egoísta. Compreender exatamente quais são seus pontos fortes e use-os ao seu benefício.

Autoconhecimento: A autoconsciência ajuda a reconhecer os sinais emocionais não verbais de outros indivíduos também. A maneira mais simples de praticar e aumentar a autoconsciência é simplesmente lendo as expressões faciais das pessoas que estão a sua volta. Caso Luis seja muito consciente de si mesmo, ele vai reconhecer que pode de fato manter relacionamentos mais significativos do que uma pessoa que não é.

Auto-atualização: Isto fala sobre a tentativa de realizar o propósito de sua vida, seja de natureza pessoal ou profissional. Luis tem que descobrir as coisas que proporcionam significado à sua vida e correr atrás delas. Isso envolve um nível específico de coragem que muitos indivíduos dificilmente podem reunir. O que é importante fazer é dar uma olhada em seus conjuntos de habilidades, pontos fortes e experiência. Determine quais são e depois coloque-as no trabalho para alcançar seus objetivos. Descubra maneiras de usar suas paixões para seu próprio bem junto com as pessoas ao seu redor.

A consciência é provavelmente o método mais popular para treinar sua mente para aumentar sua autopercepção. A consciência simplesmente se refere a estar consciente das coisas que acontecem perto de você a qualquer momento.

