

8 lições sobre a INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A inteligência não é só racional, também é emocional. E ambas interagem para construir a nossa vida.

A inteligência emocional é **determinante no sucesso acadêmico**. Graças, por exemplo, à capacidade para gerenciar os fracassos.

As emoções são poderosas e dominar as negativas, por exemplo, faz parte da inteligência emocional.

A **liderança positiva**, própria da inteligência emocional, consiste em persuadir os demais para construir um objetivo comum.

As pessoas que controlam os hábitos da sua mente e têm habilidades emocionais são **mais propensas a terem uma boa vida**.

O **autodomínio** O autodomínio exige autorregulação e a inteligência emocional determinante para conseguir isto e conhecer-se a si mesmo.

A inteligência emocional **influi favoravelmente na nossa saúde**. Por exemplo, ao saber assimilar as emoções perturbadoras.

A inteligência emocional é **fundamental para a nossa vida social** pois facilita as relações com as demais pessoas.

Fonte: 'Inteligência emocional', Daniel Goleman.