

PSICOPEDAGOGIA PARA TODOS

Emocionalmente inteligentes

1

Conheça as suas emoções

Deve começar por observar as suas emoções: como se sente, que tipo de pensamentos passam pela sua mente e como os diversos acontecimentos o afetam.

Dica: Pode optar por anotar num caderno as suas emoções e sentimentos (por ex: felicidade, tristeza, medo...)

2

Aprenda a controlar as suas emoções

Lidamos com muitas das nossas emoções de forma inconsciente, ou seja, estamos felizes, com raiva, com medo sem, muitas vezes, saber o motivo. O fundamental é perceber “de onde surgiu” esta emoção.

Dica: *Questione-se Desde quando comecei a sentir-me assim?; Já me senti assim outras vezes?; Quando foi que esse sentimento se repetiu?*

3

Assuma a responsabilidade das suas emoções e decida de forma consciente

Quando começa a ter um maior controlo das suas emoções, naturalmente irá agir de forma mais consciente, tomará decisões mais positivas e mais assertivas.

“Pessoas Emocionalmente Inteligentes... Pessoas mais Felizes!!”