Primeira Edição

# JAMES LEE KING

Guia de Domínio, Leitura de Qualquer Pessoa, Compreensão da Inteligência Emocional e Gerenciamento de Raiva

# Como Analisar as Pessoas

# Como Analisar as Pessoas

## Este Livro Inclui

Inteligência Emocional: Descobrindo sua Inteligência Emocional Interna em seu Relacionamento e Carreira
&
Gestão da Raiva: Um Guia para Superar a Raiva e Melhorar sua Inteligência Emocional
&
Como Analisar as Pessoas: Como Ler Pessoas Instantaneamente Usando Linguagem Corporal, Expressões Faciais e Inteligência Emocional

James Lee King

# Inteligência Emocional

*Descobrindo sua Inteligência Emocional Interna em seu Relacionamento e Carreira*

*De*

*James Lee King*

# Índice

Introdução

Capítulo 1: O Cérebro Emocional e Você

1.1 O Que São Emoções?

1.2 Identificando Emoções

1.3 Inteligência Emocional

1.4 Quociente Emocional (EQ) versus Quociente de Inteligência (QI)

1.5 Exatamente por que a Inteligência Emocional é Necessária

Capítulo 2: Exatamente como Funções de Inteligência Emocional

2.1 Conhecer-se

2.2 Aprender as Raízes da Empatia

2.3 Compreender as Quatro Habilidades da Inteligência Emocional

2.4 Como a Inteligência Emocional pode Afetar Sua Vida

2.5 Você é Emocionalmente Ininteligente?

Capítulo 3: Avaliando e Aumentando a Inteligência Emocional

3.1 Medindo Inteligência Emocional

3.2 Compreendendo Avaliações de EQ

Capítulo 4: Aumentando Sua Inteligência Emocional

4.1 Como Identificar Emoções Negativas

4.2 Como controlar suas emoções

4.3 Outros métodos para aumentar seu EQ

4.4 Exercícios de Inteligência Emocional

Capítulo 5: Construindo Relacionamentos Emocionalmente Inteligentes

5.1 Avaliando seus Relacionamentos Românticos

5.2 A função das Emoções no Crescimento do Relacionamento

5.3 Cuidar das Emoções do Seu Parceiro

5.4 Avaliando seus Relacionamentos Sociais

Capítulo 6: Criando Inteligência Emocional Para o Seu Local de Trabalho

6.1 Gerenciando Emoções no Local de Trabalho

6.2 Lidar com as Emoções de Outras Pessoas no Trabalho

6.3 A melhor maneira de aumentar a eficácia do trabalho com as pessoas

6.4 Liderança Emocionalmente Inteligente

Capítulo 7: Exercícios Para Melhorar Sua Inteligência Emocional

Conclusão

□ Copyright 2016 por _____James Lee King___ _Todos os direitos reservados.

O livro a seguir é reproduzido abaixo com o objetivo de fornecer informações tão precisas e confiáveis quanto possível. Independentemente disso, a compra deste livro pode ser vista como o consentimento para o fato de que tanto o editor quanto o autor deste livro não são de modo algum especialistas nos tópicos discutidos e que quaisquer recomendações ou sugestões aqui feitas são apenas para fins de entretenimento. Pprofissionais devem ser consultados conforme necessário antes de realizar qualquer ação aqui recomendada.

Esta declaração é considerada justa e válida tanto pela American Bar Association quanto pela Associação dos Comitês de Editores e é legalmente vinculativa em todo os Estados Unidos.

Além disso, a transmissão, duplicação ou reprodução de qualquer dos trabalhos a seguir, incluindo informações específicas, serão consideradas um ato ilegal, independentemente de se realizarem eletronicamente ou impressas. Isso se estende à criação de uma cópia secundária ou terciária do trabalho ou uma cópia gravada, permitidas apenas com o consentimento expresso por escrito do editor. Todos os demais direitos reservados.

A informação nas páginas a seguir é amplamente considerada como uma conta verdadeira e precisa de fatos e, como tal, qualquer desatenção, uso ou uso indevido das informações em questão pelo leitor renderá as ações resultantes exclusivamente sob sua supervisão. Não há cenários em que o editor ou o autor original deste trabalho possa ser de qualquer forma considerado responsável por qualquer dificuldade ou danos que possam ocorrer depois de terem obtido as informações aqui descritas.

Além disso, a informação nas páginas a seguir é destinada apenas para fins informativos e, portanto, deve ser considerada como

universal. Como é adequado à sua natureza, é apresentada sem garantia quanto à sua validade prolongada ou qualidade provisória. As marcas registradas aqui mencionadas são feitas sem consentimento por escrito e não podem ser consideradas como endosso do titular da marca registrada.

# Introdu çã o

Obrigado por comprar este livro

Muitas pessoas vão te dizer que desejam melhorar-se e evoluir emocionalmente. Este processo de auto-reflexão e introspecção não é simples. São necessárias habilidades para compreender e cuidar de suas emoções de forma saudável, o que leva paciência e tempo. Essa é a razão pela qual esse livro específico, "Inteligência Emocional: Descobrindo sua Inteligência Emocional Interna em seu Relacionamento e Carreira" foi criado exclusivamente para você. Este livro foi concebido para ajudar a tornar o processo de desenvolvimento emocional mais fácil e também menos complicado.

Toda a nossa vida está preenchida com cenários contínuos e frequentes em que a interação com outras pessoas é necessária. A capacidade de se comunicar com sucesso e efetivamente com os outros é exatamente o que te destaca entre as outras pessoas. Por outro lado, qual a porcentagem de pessoas que realmente gastam tempo para considerar o quão importante uma comunicação é? Como alguns de nós se transformarão em melhores comunicadores? Este seria um ótimo momento para apresentá-lo ao conceito de inteligência emocional.

A inteligência emocional é conhecida como a habilidade para identificar, gerenciar e demonstrar suas emoções de uma maneira que permite controlar as relações interpessoais de forma empática e criteriosa. A inteligência emocional é exatamente o que ajuda você a entender como os outros se sentem em uma situação particular, separar as miríades de emoções e processar adequadamente. É somente pela inteligência emocional que somos capazes de mudar nossas emoções, mesmo enquanto vivemos a vida, realizando assim quaisquer objetivos que criamos.

Ninguém pode afirmar que não tem inteligência emocional. A diferença real é que os indivíduos exibem vários níveis, alguns são simplesmente mais emocionalmente inteligentes em comparação com outros. Infelizmente, não é um comportamento que é fixado desde o nascimento até a morte. Você descobrirá etapas e ações a serem tomadas para ser mais inteligente emocionalmente. Na verdade, se existe uma característica única do desenvolvimento pessoal que a maioria das pessoas precisa melhorar, é a própria inteligência emocional.

Estudo confirmou que as pessoas com alto quociente emocional (EQ), são melhores líderes, têm melhores relações profissionais e pessoais e são mentalmente mais saudáveis. Para aumentar o seu quociente emocional, aproveite o tempo para colocar em prática as estratégias e dicas deste livro.

Neste livro, você entenderá como se conhecer muito melhor, ajudando você a entender outras pessoas. Você entenderá como o cérebro funciona e a forma como a inteligência emocional pode ser aprimorada. Existem inúmeras ferramentas e dicas neste livro, certifique-se de que você está preparado para dominá- las e praticá-las. Prepare-se para aprender sobre alguns dos mais novos avanços no campo da inteligência emocional.

Espero que este livro te forneça as informações necessárias, e ainda mais. Vamos continuar e ficar emocionalmente mais inteligentes! Leia este livro cerca de 10 a 15 vezes para entender alguns dos conceitos. É importante começar a ler este livro e agir com seus planos.

Existem muitos livros sobre esse assunto no mercado. Obrigado novamente por escolher este! Todos os esforços foram feitos para garantir que ele esteja cheio de tanta informação útil quanto possível, divirta-se!

# Cap í tulo 1: O C é rebro Emocional e Voc ê

Antes de começar a educar- se sobre a ideia de inteligência emocional, você deve começar por descobrir os dois fatores que definem a frase - inteligência emocional. Ao longo dos últimos três séculos, os profissionais estão em posição de identificar três partes únicas dos pensamentos de uma pessoa: mente, comportamento e motivações.

Os pensamentos, também referidos como entendimento, incluem características normais, por exemplo, julgamento, memória e raciocínio. É quando a inteligência entra em jogo, já que é usada para calcular suas capacidades cognitivas. Emoções, pelo contrário, consistem em sentimentos, humores e opiniões. Motivações focam em hábitos que você aprende ou desejos biológicos. Elas não são importantes neste livro, portanto não vamos discuti-las neste momento. Para poder investigar as ligações entre suas emoções e seus pensamentos, você deve entender completamente as emoções e a forma como elas afetam sua vida.

## O Que São Emoções?

As emoções são respostas psicológicas caracterizadas por sentimentos poderosos e efeitos físicos correspondentes. Elas também podem ser chamadas de poderosos sinais sociais que nos enviam mensagens que nos encorajam a responder ao nosso entorno. As emoções nos permitem comunicar de forma voluntária ou não voluntária, ajudando assim nossas interações pessoais.

## A Importância das Emoções

Então, qual é exatamente a importância ou razão de ter emoções? Como seres humanos, aprendemos um número específico de reações emocionais causadas por situações ou circunstâncias.

Caso você esteja passando por uma questão específica, suas emoções podem ajudá-lo a concentrar seus pensamentos e a determinar uma resposta. Portanto, um dos propósitos mais importantes das emoções seria descobrir pistas confiáveis, e então as reações que você provavelmente terá, dependendo das anteriores, para resolver desafios semelhantes. Consideremos, por exemplo, o medo como sendo uma emoção. No caso de você estar vagando pelas ruas durante a noite e temer que você possa ser roubado em um local específico, sua emoção irá desencadear certo hábito. Para começar, sua visão e audição se tornarão mais conscientes.

Então, os sistemas do seu corpo inteiro, por exemplo, sentir fome e sede, serão suprimidos em troca da segurança física. Seu cérebro começará a se concentrar em informações específicas tiradas dos seus arredores. Você começa a pesquisar alternativas sob a forma de seguro versus perigoso em vez de simples versus difícil. Você começa a recordar situações anteriores que enfrentou exatamente como a que você está enfrentando agora. Se você notar alguém sair de um beco escuro e começar a correr em sua direção, o medo pode fazer você gritar por ajuda ou paralisá-lo completamente.

Você tenta descobrir o presente além das ações futuras que você e o assaltante irão tomar. Finalmente, seu sistema biológico irá ativar e você irá lutar ou fugir. A partir do exemplo acima, você pode observar rapidamente que as emoções ajudam a mobilizar sistemas inteiros para ajudar seus objetivos, prioridades, foco, fisiologia e percepções. As emoções também te tornam consciente de como as

pessoas perto de você estão enfrentando uma situação específica. Elas lhe informam a perspectiva que você e os outros têm em relação ao significado das coisas. A maioria das emoções está ligada a alguma forma de sinal automático, porém algumas serão mais complicadas e não mostrarão nenhum tipo de sinal distintivo, como por exemplo a inveja ou culpa.

## Identificando Emoções

Os pesquisadores descobriram de maneira geral que existem seis emoções simples e distintas. Eles são nojo, raiva, medo, surpresa, felicidade e tristeza. Sobre a questão das emoções não verbais, é um pouco simples identificar expressões faciais únicas associadas a qualquer uma das emoções básicas. Você deve lembrar que essas emoções não são ensinadas ou aprendidas - elas simplesmente se revelam da mesma maneira nas pessoas, independentemente da cultura em que foram criadas. Mesmo pessoas cegas mostram as mesmas emoções faciais que as pessoas com visão!

Você consegue gerenciar suas emoções e a maneira como você as mostra, portanto, até que ponto? A realidade é que algumas emoções e expressões tendem a ser mais facilmente gerenciadas do que outras. Por exemplo, pode parecer muito fácil assumir o controle de seus movimentos e expressões corporais, no entanto, é difícil manter um alto nível de controle sobre sua própria taxa de pulso ou pupilas dilatadas. Estudos também demonstraram que as pessoas geralmente mostram emoções quando estressadas, por meio de gestos e movimentos da parte inferior do corpo. O tom de voz também mostra o estado emocional de uma pessoa. Isso permite decodificar sons que outras pessoas fazem. Postura corporal, comportamento espacial, padrões de olhar dos olhos são sinais do estado emocional de um indivíduo. De um modo geral, acredita-se que as sugestões não-verbais oferecem a melhor maneira de determinar as emoções de uma pessoa, porque elas são mais desafiadoras para fingir.

## Inteligência Emocional

Inteligência emocional (IE) é provavelmente o fator mais importante que determina como uma pessoa se relaciona com pessoas ao seu redor. Toda pessoa é emocionalmente inteligente à sua maneira, no entanto, alguns indivíduos parecem ter um nível mais alto do que outros. A quantidade de sua inteligência emocional pode ser exibida por uma pontuação usando um teste padronizado, e é conhecida como Quociente Emocional (QE). Seu QE pode ser aumentado se você estiver usando certas técnicas que foram criadas para melhorar a inteligência emocional.

Os métodos mais holísticos para definir a inteligência emocional são: "A capacidade de compreender, acessar e desenvolver as emoções como forma de pensar mais claramente, compreender a compreensão emocional e controlar as emoções de forma a melhorar o crescimento emocional e intelectual". Esta definição é responsável pela idéia de que as emoções precisam levar ao pensamento inteligente e você também precisa pensar com inteligência em relação às suas emoções.

É óbvio que não há inteligência e emoção divisórias. A inteligência emocional permite que você faça melhores escolhas de acordo com o que você realmente está sentindo dentro de uma determinada situação. Além disso, ela permite que você se comunique com os outros de maneira que mostre que se preocupa com eles e exatamente como se sentem. Ter um QE alto permite que você descubra e gerencie suas emoções de forma positiva, melhorando assim a comunicação. Um indivíduo com um ótimo QE está em condições de lidar com os desafios e problemas da vida, e lidar com qualquer tipo de possíveis problemas, mesmo que eles continuamente empatizem com outras pessoas ao seu redor.

## Quociente Emocional (EQ) versus Quociente de Inteligência (QI)

Há uma grande diferença entre QE e QI: seu QI é desenvolvido, o que significa que todos nós começamos em níveis diferentes e únicos de inteligência. Algumas crianças aprendem a tocar piano ou ler um livro em um estágio inicial da vida, enquanto outras levam mais tempo para aprender este tipo de habilidades. QI ou inteligência mental, é a sua capacidade de pensar de forma racional, comportar-se propositadamente e gerenciar seus ambientes com sucesso. Isso é avaliado usando um teste de QI que verifica suas habilidades racionais, lógicas, intelectuais e analíticas. Além disso, concentra-se em seu conhecimento em tarefas matemáticas, espaciais, verbais e visuais.

Um indivíduo com QI elevado - o QI padrão é 100 - geralmente está em posição de compreender rapidamente novidades, reter e lembrar informações, argumentar bem, pensar de forma abstrata e resolver desafios. O QE pelo contrário, é uma coisa que você aprende com o tempo. A maioria de nós começa como bebês com exatamente a mesma inteligência emocional, no entanto, com base em nossos ambientes, nós melhoramos nosso QE durante toda a vida. Ele é avaliado usando inúmeros testes e avaliações, como EQ-i, EQ-360 e MSCEIT. Esses testes são discutidos detalhadamente em um capítulo mais adiante no livro.

A inteligência emocional não tem nada em relação ao conhecimento intelectual. Independentemente de quão baixa ou alta seja sua inteligência, ou sua idade real, você pode aumentar seu quociente emocional. A única coisa que você tem que concordar é aplicá-lo em seu estilo de vida diário, o que pode ser difícil para alguns mais do que outros. É difícil modificar permanentemente os hábitos de alguém. Você deve estar pronto para aplicar esforços para entender como gerenciar o estresse e manter-se emocionalmente consciente. No entanto, certamente vale a pena.

## Exatamente por que a Inteligência Emocional é Necessária

A aptidão intelectual não é o principal aspecto na realização de uma vida bem equilibrada e satisfeita. Geralmente, há uma série de indivíduos inteligentes que são completamente ignorantes no que diz respeito à manutenção de relacionamentos pessoais e profissionais. Um alto QI pode chamar a atenção das pessoas e abrir portas, no entanto, é o QE de uma pessoa que irá decidir quão bem sucedida ela é em lidar com o estresse e outras emoções todos os dias. A estratégia mais eficaz a escolher é descobrir um método para fazer com que seu quociente de inteligência e QE funcionem juntos. Isso pode exigir que você aceite uma automelhoria contínua e uma introspecção para permitir que você desenvolva progressivamente uma vida melhor. Ter a capacidade de avaliar, gerenciar e controlar suas emoções em uma determinada situação é extremamente importante para viver uma vida bem sucedida e feliz.

Sempre há espaço para melhorias em relação à inteligência emocional. Aumentar seu QE não é apenas para nerds mal-ajustados e pessoas com problemas sociais ou de caráter. Todo mundo pode ganhar alguma coisa com isso. Você pode ser um indivíduo que é bastante socialmente consciente, com boas habilidades interpessoais, no entanto, você tem problemas para controlar seus relacionamentos. Além disso, você pode ser ótimo ao trabalhar com suas emoções e relacionamentos pessoais, mas não ter a necessária consciência e habilidades sociais. Geralmente é uma boa ideia primeiro entender em que você está fraco antes de começar a se concentrar em melhorar.

# Capítulo 2: Exatamente como Funções de Inteligência Emocional

Como sabemos exatamente o que é a inteligência emocional e sua importância em nossa vida, vamos analisar como ela opera. Dentro deste capítulo, verificaremos a complexidade e o funcionamento interno que definem a inteligência emocional de uma pessoa. Comece primeiramente aprendendo como a inteligência emocional se conecta a sua autopercepção.

## Conhecer-se

Considerando que a inteligência emocional envolve suas emoções pessoais, e também suas emoções formam uma parte importante da sua identidade, você deve aprender a entender a si mesmo. Se você se vê de uma maneira boa e saudável, você achará mais fácil criar relacionamentos melhores, lidar com o estresse e cumprir seus objetivos.

A maneira como você se vê e se compreende é conhecida também como autopercepção. A maioria das pessoas assume que se conhecem, mas, na verdade, a maioria das pessoas não dedica tempo suficiente a saber quem são realmente. Muitas pessoas normalmente experimentam um episódio emocional sem refletir sobre as causas e os efeitos dessas emoções. A autopercepção é necessária, uma vez que permite determinar quem você é. Além disso, ela permite que você decida como fechar a distância entre sua personalidade atual e a pessoa que você deseja ser.

Um indivíduo 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 você está pensando em aumentar a sua inteligência emocional, deve entender como

melhorar sua autoconsciência. O processo começa simplesmente escrevendo em 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. Após o seu dia, reveja tudo o que escreveu. Este é um método eficaz para identificar os padrões que suas emoções desenvolveram.

Você terá, como resultado, 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. Esta é, na verdade, a melhor 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 de vista distintos:

1. **Respeito Próprio** Isso analisa o manejo de suas necessidades individuais primeiro, sem ser visto como inseguro ou egoísta. Compreenda exatamente quais são seus pontos fortes e aplique-os ao seu benefício. Isso é muito importante, porque uma pessoa que possui um alto respeito próprio pode achar mais fácil respeitar outras pessoas. Caso não tenha certeza de como avaliar seu respeito próprio, encontre um grupo de pessoas em quem confie e que conheça você perfeitamente para lhe fornecer feedback. Ao ter a informação certa e confiável, você poderá começar a agir de acordo com tudo o que você conhece atualmente sobre você.

2. **Autoconhecimento** Este descreve estar ciente de suas próprias emoções e da maneira como elas afetam as pessoas que estão à sua volta. A autoconsciência ajuda a reconhecer os sinais emocionais não verbais de outros indivíduos. Caso você seja muito consciente de si mesmo, você vai reconhecer que pode de fato manter relacionamentos mais significativos do que uma pessoa que não é. A maneira mais simples de praticar e aumentar a autoconsciência é simplesmente lendo

as expressões faciais das pessoas que estão ao seu redor. Além disso, você pode observar cuidadosamente a linguagem corporal durante períodos de explosões emocionais. Para tornar este exercício tão eficaz quanto possível, assegure-se de que você não está participando ativamente da situação emocional. Quando a troca emocional terminou, trabalhe a cena em sua cabeça, analisando a maneira como você pode ter lidado com a situação, você esteve ativamente envolvido. Este exercício particular oferece uma boa maneira de planejar os momentos em que você provavelmente estará envolvido em um confronto emocional você mesmo.

3. **Auto-atualização** Isto fala sobre a tentativa de realizar o propósito de sua vida, seja de natureza pessoal ou profissional. Você 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. Você precisa fazer escolhas ousadas e tomar medidas comprometidas como forma de alcançar a auto-atualização. O que você deve fazer é dar uma olhada em seus conjuntos de habilidades, pontos fortes e experiência. Determine quais são e, depois disso, 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. Por exemplo, se você estiver fazendo uma refeição, aplique um pouco de consciência ao comer e morda lentamente enquanto desfruta do sabor de cada ingrediente dentro da refeição. Desta forma, você consegue comunicar-se constantemente mais intimamente com seu estado emocional. Você entenderá o caminho para dar um passo para trás em uma troca emocional e descobrir quais são suas verdadeiras emoções, antes de reagir. A consciência funciona bem na autopercepção porque sua mente está treinada para se

concentrar exatamente no que mais interessa naquele momento em particular, tendo que prestar atenção total a você e também às coisas que o cercam.

## Aprender as Raízes da Empatia

A empatia pode ser considerada como uma das muitas pedras angulares da inteligência emocional. Você simplesmente não pode afirmar ser emocionalmente inteligente se você não tem nenhuma empatia. A empatia é exatamente o que produz a conexão entre outras pessoas e você, seja ou não seu esposo, amigos, filhos ou alguém que esteja perto de você. Isso pode ajudar um indivíduo a lidar com conflitos envolvendo pessoas que são intencionalmente desafiadoras para se trabalhar junto. Muitas pessoas acreditam que a empatia é fixada, por outro lado, pode-se ensinar alguém a tornar-se mais empático. Você só precisa de um pouco de prática.

O que é empatia, na verdade? Muitas pessoas ficam confusas quando instruídas para distinguir entre compaixão e empatia. Elas podem não ser a mesma coisa. A compaixão seria informar uma pessoa que você gosta do que está experimentando. Por exemplo, se a mãe de James morre, você se aproxima dele e diz: "James, sinto muito pela morte da sua mãe". Isso pode ser um gesto louvável, bem como um gesto atencioso que mostra que você se importa com o que aconteceu com James. Dito isto, observe que a declaração começa com "Eu" - você tornou isso sobre você!

É aqui que a verdadeira diferença entre empatia e compaixão entra em jogo. A empatia seria colocar as emoções do outro indivíduo para começar. Por exemplo, "James, você deve estar devastado pela morte de sua mãe". Observe a maneira como você começou reconhecendo a maneira como James sente agora? A empatia trata a respeito dos sentimentos pessoais, contudo, aprendendo as emoções que os outros enfrentam. Por que é muito importante saber a diferença entre essas duas emoções? A compaixão pode ser usada em qualquer momento para mostrar a uma pessoa como você se sente em relação a uma circunstância trágica que está passando. Isso demonstra que você se importa e quer que eles se

sintam confortados. Basicamente, a compaixão é, obviamente, um fim em si mesmo.

A empatia, dito isto, é o contrário, o que significa que é um abridor. Você mostra empatia quando quer conhecer melhor a outra pessoa e ganhar sua confiança. É mais do que simplesmente mostrar que se importa com sua situação atual, mostrando além disso que deseja compreender seriamente o que estão passando. A empatia melhora os relacionamentos e ajuda você a se envolver mais pessoalmente com uma pessoa. Você faz um esforço para entender o indivíduo e melhorar a conexão com ele. Ao contrário da compaixão, a empatia poderia ser o início de uma interação.

Muitas pessoas no mundo de hoje se tornaram eficazes em demonstrar compaixão quando um infortúnio acontece, o que é aparente no uso das mídias sociais. As pessoas usam da oportunidade de enviar mensagens de condolências aos indivíduos afetados por desastres naturais e eventos trágicos em todo o mundo. No entanto, o que falta seriamente é a empatia honesta, que vai além das declarações "Eu" simples para declarações "Você". Qual o número de indivíduos que você conhece que são genuinamente e naturalmente empáticos? Pratique e cultive sua experiência em empatia e você certamente poderá se diferenciar da multidão.

## Compreender as Quatro Habilidades da Inteligência Emocional

Há quatro habilidades essenciais que você precisa para cultivar, a fim de fornecer a si mesmo o poder de gerir qualquer circunstância de maneira emocionalmente inteligente. Autoconsciência é quando uma pessoa entende como identificar suas próprias emoções e entender o resultado que elas trazem para seus pensamentos e ações. Quanto melhor você se entender e conhecer seus estados emocionais, maior a sua capacidade de mostrar confiança em si mesmo. Isso pode colocá-lo em uma ótima posição para melhorar sua inteligência emocional. A autogestão aqui é sua oportunidade de gerenciar os sentimentos, hábitos e desejos espontâneos que você vem a você a qualquer momento. O principal objetivo da autogestão é ser capaz de lidar com suas emoções, sempre que aparecem, de forma saudável e produtiva. Você também deve desenvolver a capacidade de se adaptar a circunstâncias novas e imprevistas e garantir que cada compromisso seja seguido.

1. ***Consciência Social***– Você precisa estar na posição ideal para aprender o que as pessoas ao seu redor estão sentindo, assim como seus problemas e demandas. A consciência social está ligada a se tornar confortável em ambientes sociais em lugares que você se comunica com outras pessoas, estuda seus sinais emocionais e compreende o tipo de características que eles possuem.

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

## Como a Inteligência Emocional pode Afetar Sua Vida

Você agora entende o conhecimento que a inteligência emocional exige. No entanto, também é crucial que você entenda as áreas da sua vida que se beneficiarão de ser mais emocionalmente inteligente. Elas são:

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

2. ***Bem-estar físico***– Você pode ter notado que cada vez que suas emoções se tornam desequilibradas ou descontroladas, sua saúde física é prejudicada. A inteligência emocional será capaz de colocá-lo em uma posição em que você gerencia suas emoções de forma saudável, aumentando assim seu bem-estar físico.
3. ***Relacionamentos***– São realmente uma parte importante de nossas vidas 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 você as trate bem, da maneira como você pode querer ser tratado.

4. ***Prosperidade***– não se trata apenas de sucesso financeiro. A prosperidade inclui a definição de metas, correr atrás delas e realizá-las. Desenvolver um alto nível de inteligência emocional é, provavelmente, a melhor maneir de acelerar sua jornada para a prosperidade. Você será mais ousado e mais confiante para ir atrás de seus objetivos.

O desperdício de tempo e a procrastinação provavelmente serão uma coisa do passado, porque você desenvolverá o foco e o poder

para concluir seus compromissos. Para alcançar o sucesso em algum momento, você terá que fazer grandes sacrifícios agora, e um QE alto pode ajudá-lo a entender isso claramente.

## Você é Emocionalmente Ininteligente?

O método mais importante para identificar um indivíduo que é emocionalmente desinteligente é a sua baixa autoconsciência. Este tipo de indivíduo pode estar em torno de um grupo de pessoas, no entanto, pode não ter ideia exatamente do quanto estão desincronizados com todos os outros. O fato infeliz de ter baixa inteligência emocional é que você simplesmente não reconhecerá como os outros o vêem. O que é ainda pior, você pode não estar ciente de por que sua vida e relacionamentos são extremamente difíceis.

As pessoas emocionalmente desinteligentes apresentam comportamentos que os tornam suas próprias piores inimigas. Devido à pouca empatia, falta de capacidade de controlar seus impulsos e habilidades sociais precárias, tudo o que estão fazendo tende a ser autodestrutivo. Eles quase nunca estão felizes, não são capazes de resolver seus próprios desafios, e descobrem que é muito difícil estabelecer uma e alcançar o seu propósito de vida. É muito importante lembrar que esses tipos de atributos produzem complicações na vida real. Os indivíduos com baixo QW geralmente têm problemas em manter qualquer tipo de relacionamentos significativos ou íntimos, não conseguem manter o emprego por muito tempo, quase nunca são promovidos em seu local de trabalho e acham difícil lidar com o estresse. Uma outra coisa chave a se lembrar é o fato de que ser inteligente intelectualmente não significa que você não pode ter um baixo QE. Alguns indivíduos possuem QI extremamente elevado, mas QE muito baixo.

É difícil detectar uma pessoa que tem pouca inteligência emocional, uma vez que a maioria das pessoas se tornou ótima em fingir habilidades de IE. Algumas pessoas têm a capacidade de mascarar

suas inadequações com meios superficiais. Só porque um indivíduo diz queestá ciente de si mesmo e das pessoas ao seu redor, não que dizer que isso seja verdade. Aqui estão alguns dos sinais comuns de pessoas emocionalmente desinteligentes: se irritam muito facilmente sem saber e a razão pela qual eles se sentem assim. Não têm ideia do efeito de seu comportamento sobre outras pessoas. Não conseguem entender os sentimentos dos outros. São tipicamente egocêntricos. Têm dificuldade para controlar qualquer emoção, e muito mais quando estressadas. Fazem com que outras pessoas se comportem igualmente tão mal quanto elas. Têm dificuldade em manter relacionamentos atuais ou conhecer novas pessoas. Superestimam suas habilidades e capacidades. São evitadas por muitas pessoas.

Uma pessoa que é emocionalmente desinteligente é um casoperdido? Absolutamente não, certamente não é. Qualquer um pode descobrir como aumentar o QE como resultado do treinamento adequado. Caso você tenha descoberto que se encaixa na descrição discutida acima, não se preocupe. Essa é a razão pela qual você tem este livro. As páginas que se seguem abrangem dicas sobre como calcular o seu QE atual, juntamente com o que você pode fazer para aumentar sua inteligência emocional geral.

# Cap í tulo 3:
# Avaliando e Aumentando a Intelig ê ncia Emocional

Dentro deste capítulo, você se familiarizará com alguns dos exames de avaliação mais conhecidos que podem ser usados para medir a inteligência emocional e alguns dos métodos que se mostraram úteis ao trabalhar com seu QE..

## Medindo Inteligência Emocional

Existem três categorias de avaliação comuns que os psicólogos utilizam para determinar a inteligência emocional de uma pessoa. Esses testes de laboratório foram verificados e padronizados por profissionais e pesquisadores médicos. Eles são:

## Testes de Auto-Relatório

Essas avaliações exigem que você responda algumas perguntas e sua resposta seja comparada às respostas de outras pessoas em um banco de dados online. As questões de avaliação incluem tópicos que se concentram na autopercepção de uma pessoa, nas interações sociais de uma pessoa e em suas mudanças de humor. As avaliações de auto-relatório mais utilizadas são o EQ-i.

O EQ- i ( Inventário de Quociente Emocional) foi o primeiro teste de inteligência emocional publicado para uso em todo o mundo. Agora está acessível em mais de 30 idiomas diferentes, com muitas pessoas em todo o mundo já tendo feito o teste. É possível comparar e contrastar os resultados de uma pessoa com outros em

sua região geográfica local e cultura. Esta avaliação é considerada extremamente precisa e confiável.

A avaliação EQ-i aborda cinco aspectos importantes da vida emocional e social de uma pessoa. Eles são:

- **Áreas Intrapessoais**- A avaliação analisa a capacidade de uma pessoa entender e se controlar. Ela se concentra na autoconsciência, na assertividade, na autossuficiência, na autoestima e na auto-realização.
- **Áreas Interpessoais**– Essa se concentra na capacidade de uma pessoa se comunicar com outras pessoas e se dar bem com elas. As áreas interpessoais incluem relações interpessoais, responsabilidade social e empatia.
- **Adaptabilidade** - Esta avaliação analisa a capacidade de uma pessoa evoluir, ser versátil e resolver os desafios diários à medida que aparecem. Os fatores que influenciam a adaptabilidade incluem testes de realidade, flexibilidade e resolução de problemas.
- **Gerenciamento de estresse**- Esta avaliação analisa a capacidade de uma pessoa de lidar com o estresse e controlar seus impulsos. Os fatores avaliados incluem tolerância ao estresse e controle de impulsos.
- **Humor Geral**- Este teste concentra-se na capacidade de uma pessoa permanecer positiva apesar de suas circunstâncias. Os fatores analisados incluem otimismo e felicidade.

## Avaliações de 360 Graus

Esta é uma prova que leva em consideração as opiniões dos membros da sua família, amigos íntimos, colegas de trabalho, empregadores e etc. Todos eles são obrigados a reportar e avaliar o modo como entendem seu comportamento nas mesmas áreas em que você se classificou. Por exemplo, você pode se ver como alguém sociável e envolvente, no entanto, algumas pessoas ao seu redor podem ter uma perspectiva diferente. O teste de avaliação mais famoso de 360 graus é conhecido como EQ-360.

O EQ-360 é comumente usado por psicólogos para determinar a inteligência emocional de um indivíduo através da coleta de informações de outras pessoas que entendem a questão realmente bem. Isso é usado juntamente à avaliação EQ-i. O EQ-360 consiste em analisar as classificações individuais dos indivíduos com as classificações de outras pessoas. Um especialista certificado deve realizar este teste.

Esta avaliação fornece uma perspectiva detalhada da inteligência emocional de uma pessoa. Vários dos fatores avaliados são coisas como:

- Bondade
- Sensibilidade
- Expressividade
- Otimismo
- Autocontrole
- Independência
- Natureza carinhosa
- Gerenciamento de estresse

## Testes de Performance

Esses funcionam como um teste de QI padrão, pois determinam seu quociente emocional como se fosse uma habilidade. Pode ser que te mostrem fotos de pessoas e peçam para identificar as emoções relacionadas. Você pode até ser mostrado um desafio complicado e ser solicitado a responder. Sua resposta será então comparada com a de outras pessoas que fizeram a avaliação. Os exames de desempenho mais populares utilizados são os MSCEIT.

MSCEIT significa o teste de inteligência emocional Mayer, Salovey e Caruso. Seu nome foi dado em homenagem aos dois professores de psicologia que começaram a pesquisar as emoções como uma forma de inteligência. Você não pode encontrar nenhum teste que

seja mais amplamente utilizado para medir a inteligência emocional do que o MSCEIT. Ao contrário dos dois testes explicados acima, o MSCEIT mede um conjunto completamente diferente de áreas e fatores. Você encontrará abaixo os quatro ramos nos quais este teste se concentra:

1. **Percebendo Emoção**- Esta é provavelmente a área mais básica da IE e consiste em ter e demonstrar emoções de forma não verbal. Acredita-se que a expressão emocional seja, obviamente, um aspecto importante da capacidade do homem inicial de falar com outras pessoas em contextos sociais. Naqueles dias, e até hoje, é possível ver as emoções de raiva, tristeza ou medo no olhar no rosto de uma pessoa. Cientistas, pesquisadores e biólogos fizeram avanços para entender como as pessoas se identificam e demonstram emoções. Sua capacidade de detectar corretamente exatamente como as outras pessoas estão se sentindo, seja por meio de seu tom de voz ou expressão facial, é o primeiro passo para entender emoções mais complicadas.

2. **Usando Emoções Para Orientar o Pensamento**- As emoções de uma pessoa têm a total capacidade de orientar a maneira como você pensa e promove o pensamento. Por exemplo, qualquer coisa a que você se encontre respondendo emocionalmente deve ser algo que chamou sua atenção. Isso significa que qualquer coisa que você está sentindo neste momento conforme  você lê este livro irá liderar seu pensamento. Você pode estar gostando do que está aprendendo sobre IE e, portanto, concentrar-se em pensamentos positivos. Se você se sentir aborrecido ou desapontado com o conteúdo, seu pensamento ficará negativo. Também é necessário lembrar que ser emocional pode ser muito bom para empreendimentos criativos. Um exemplo são os pintores, autores, músicos e artistas, que fazem seu melhor trabalho possivelmente quando estão extremamente positivos ou negativos.

3. **Compreender e Movimentos -** não é o suficiente simplesmente compreender as emoções em si mesmo ou nos outros. É igualmente importante ter a capacidade de compreender esses tipos de emoções e respostas potenciais. Todo mundo sabe que as emoções transmitem informações, com cada emoção possuindo seu próprio padrão especial de mensagens e possíveis ações. Como exemplo, caso você esteja chateado, a mensagem é que você acredita que você nunca foi tratado de forma justa. As respostas possíveis de uma pessoa para isso podem incluir coisas como atacar imediatamente o indivíduo que sentem que as ofendeu, comunicar-lhes pacientemente sobre como se sentem, buscar vingança em outro momento ou se retirar da situação para relaxar. Assim que você puder identificar a emoção, o seu significado e as possíveis ações, você terá uma melhor habilidade para pensar logicamente e se comunicar de maneira efetiva. Compreender as emoções deve incluir compreender a mensagem por trás da emoção e raciocinar seu significado.

4. **Manipulação de Emoções** Esse é realmente o último ramo da IE. Você precisa entender que suas emoções são controláveis, no entanto, isso só será possível quando os três ramos mencionados anteriormente forem entendidos. O cenário perfeito é quando você é capaz de experimentar sinais emocionais sem precisar ser estressado por pessoas que são muito desagradáveis de lidar. É muito importante procurar um local de equilíbrio em lugares onde você tenha um lugar seguro emocional. Esta zona permitirá que você gerencie e controle suas próprias emoções e as de outras pessoas para alcançar objetivos pessoais e sociais. As ferramentas exatas e os métodos utilizados para lidar com as emoções são discutidos em detalhes mais adiante no capítulo. Esses três exames fornecem uma representação clara do seu comportamento da vida real em situações determinadas. Eles podem ser usados para prever como você gerenciará circunstâncias estressantes, juntamente com suas fraquezas e

pontos fortes. Sempre que esses tipos de resultados de teste forem misturados, será possível obter uma imagem precisa de você mesmo, exatamente como as outras pessoas o veem e sua competência em tarefas associadas à inteligência emocional. Quando você faz esses exames e analisa seus resultados, você dá o passo inicial para aumentar a sua inteligência emocional. Desde que um teste de QE seja completado usando métodos de teste confiáveis, você receberá informações incrivelmente valiosas em relação à sua inteligência emocional.

## Compreendendo Avaliações de EQ

Os testes de QE foram criados de uma maneira que usa exatamente as mesmas diretrizes que as avaliações de QI implementaram. Em uma avaliação de QE, você pode lidar com uma circunstância da vida real que você pode enfrentar de fato em qualquer dia. Você pode ser apresentado a várias respostas e instruído a selecionar aquela que mais se encaixa com precisão ao seu caso. A distinção fundamental entre um QE e uma avaliação de QI é que as perguntas em um teste de QE não terão uma resposta certa ou errada. Por exemplo, em um teste de QI, cada questão contém uma resposta certa. Por outro lado, um teste de QE fornece respostas possíveis que podem ser discutidas pelo participante. A verdade é que você pode estar em posição de debater que todas as respostas mostradas estão em certa medida corretas. Os criadores da avaliação do QE geralmente usam duas maneiras de selecionar a precisão de uma resposta:

- **Grupos de Norma**- Este é um grupo que contém mais de 1000 indivíduos e é pesquisado para uma amostra de população que fará o teste no futuro. A opção que agrupa a maioria das respostas é considerada a resposta certa. Isso pode ser um tipo de consenso social sobre o que o comportamento correto precisa ser.

- **Análise de Especialistas**- Esta exige reunir um grupo de especialistas bem conhecidos no assunto da IE. A maioria deles precisa ser mulheres e homens que tenham conhecimento sobre conceitos básicos e complexos de IE. Eles precisam ter realizado estudos sobre emoções e gerado alguma contribuição para a pesquisa científica das emoções. A resposta certa seria a que muitos profissionais concordam como sendo a melhor opção.

# Cap í tulo 4:
# Aumentando Sua Intelig ê ncia Emocional

Dentro deste capítulo, você aprenderá as maneiras as quais você pode usar para melhorar a sua inteligência emocional. Consequentemente, vamos procurar maneiras de identificar emoções negativas e controlar seus estados emocionais pessoais.

## Como Identificar Emoções Negativas

As emoções negativas são sentimentos que dominam você e impedem você de realizar os objetivos que você tem. Geralmente, elas tendem a restringir seus pensamentos e ações. Considerando que emoções são indicadores que fornecem mensagens para sua mente, você precisa olhar para as emoções negativas como algo errado ao qual você deve prestar atenção.

O desafio entra em jogo quando o sentimento negativo é realmente poderoso, o que o impede de tomar qualquer tipo de ação efetiva. Esta é a razão pela qual muitas pessoas em geral se afundam na própria emoção em vez de fazer algo positivo sobre o problema.

Então, como você consegue identificar a razão de suas emoções negativas? Uma maneira comprovada é com a teoria ABCDE. Esta teoria também é referida como Teoria do comportamento emocional racional e foi criada na década de 1950 por um psicólogo com o nome de Dr. Albert Ellis. A teoria ABCDE divide o sofrimento emocional ou a agitação em cinco segmentos:

- **Evento de Ativação (A)** É um evento externo que os indivíduos usam como desculpa para seus problemas. Por exemplo, ser insultado por uma pessoa, sendo demitido do seu trabalho ou um rompimento com sua namorada.

- **Crenças (B)** É bastante comum que um indivíduo culpe o evento ativador por sua frustração, decepção ou estresse. No entanto, esse é um ponto de vista falso, pois o que realmente causa as emoções negativas inclui as crenças que ele decidiu abraçar. É tudo o que você diz sobre o evento ativadorpara si mesmo que é o problema. No caso de você ter sido demitido em seu emprego, você pode pensar que é porque você é um péssimo trabalhador. É essa crença que é o motivo da sua emoção negativa, não necessariamente o fato de você ter sido demitido.

- **Consequência (C)** Isso muitas vezes entra em jogo com emoções autodestrutivas, por exemplo, estresse e ansiedade. Sempre que as pessoas discutem a forma como se sentem sobre uma determinada situação, geralmente tendem a começar simplesmente afirmando a consequência e, logo depois, seguindo para o evento ativador como causa. Por exemplo, uma pessoa pode declarar que se sente estressada simplesmente porque foi demitida de seu trabalho ou seu relacionamento terminou. Esta é a forma como muitas pessoas olham para os seus próprios problemas. Essas pessoas quase nunca descobrem que é a falsa crença que elas adotaram que as faz sentir da maneira como se sentem.

- **Disputa (D)** É quando você começa a desafiar suas crenças sobre o evento ativador. Você começa a questionar todas as crenças razoáveis e ilógicas e pensar sobre o evento pelo qual você passou.

- **Efeito (E)** - Depois de ter estabelecido suas emoções, será possível relaxar seu corpo e sua mente. Isso permite que você pense em maneiras simples de resolver racionalmente sua situação atual.

## Como controlar suas Emoções

Cada dia cria seus próprios problemas. Você está ciente daqueles dias em que quase tudo basicamente sai do roteiro e faz com que você sinta vontade de ficar embaixo dos lençóis pelo resto do dia. Infelizmente, a vida não nos permitirá o luxo de colocar nossas cabeças na areia e contemplar o mundo que nos rodeia. Exatamente o que você pode fazer para lidar com suas emoções negativas e como você pode tirar o melhor de uma situação ruim? Existem muitos recursos poderosos que você pode usar para reorientar seus esforços e controlar melhor suas emoções, tais como:

## Reestruturação Cognitiva

Esta pode ser uma técnica cognitivo-comportamental, que os psicólogos usam para ajudar as pessoas a lidar com seus sentimentos negativos. Este tipo de terapia baseia-se no princípio de que "você é o que você acredita". Baseia-se na teoria de que você precisa encontrar maneiras de se opor a qualquer tipo de distorções cognitivas que você possa ter.

As distorções cognitivas são pensamentos que você simplesmente repete a si mesmo quando ocorre algo ruim. Eles podem estar relacionados a um indivíduo ou talvez a uma situação. A reestruturação cognitiva pode ajudá-lo a resolver sentimentos negativos, como, por exemplo, a baixa autoestima, impulsividade, ansiedade social e estresse.

Estes procedimentos abaixo são utilizados no processo de reestruturação cognitiva:

1. Tente lembrar um período de tempo ou circunstância em que você experimentou emoções negativas. Considere os sentimentos que você teve, seus sentimentos no momento e a maneira como você se comportou.

2. Em seu livro, anote estes títulos de coluna:

- Evento de ativação
- Sentimentos sobre o evento
- Pensamentos iniciais
- Pensamentos de apoio
- Pensamentos não apoiados
- Pensamentos equilibrados
- Humor
- Plano de ação

3. **Na coluna Evento de ativação**, anote o evento ou circunstância que desencadeou sua emoção negativa.
.
4. **Na coluna Sentimentos sobre o evento**, anote os sentimentos que você teve sobre o que ocorreu. Documente suas emoções em vez de seus pensamentos, idealmente em uma palavra.

5. **Na coluna Pensamentos iniciais**, anote o que você pensou sobre a situação.

6. **Na coluna Pensamentos de suporte**, anote algo que apoie as ideias que você possuía no início. Em seguida, mude para a coluna Pensamentos não apoiados e registre qualquer evidência que não apoie seus primeiros pensamentos.

7. **Na coluna Pensamentos equilibrados**, escreva seus resultados depois de ter analisado o problema. Precisam ser os pensamentos que você acabou tendo depois de analisar e revisar cuidadosamente os pensamentos de apoio e não apoiados. É possível falar com outra pessoa nesta etapa para garantir que você esteja na melhor posição de pensar em conclusões justas e imparciais.

8. **Na coluna Humor**, anote todas as mudanças nos seus sentimentos em relação à situação. Se você tem alguma coisa

que você pode fazer em relação à circunstância, comece a planejar a maneira de fazer isso. Se é algo que você não consegue modificar, então mude seus sentimentos com relação a isso.

9. **Na coluna Plano de Ação** é a área em que você documenta as respostas de seguimento que você fez para ajudar a fazer a situação avançar. Além disso, você deve atribuir datas de vencimento para cada tarefa dentro do seu plano de ação.

O método de reestruturação cognitiva permite que você veja e contemple problemas de diferentes maneiras, alterando assim seus sentimentos em relação a uma situação.

## Usando Técnicas de Distracção

Há momentos em que as emoções negativas de uma pessoa ameaçam dominá-la e uma fuga pode parecer a saída mais efetiva. Isso não pode ser mal interpretado como uma fuga de suas obrigações, mas meramente um método para se afastar de uma situação estressante para pensar nas coisas.

Aqui estão algumas estratégias de distração para ajudá-lo a lidar com situações que causam sentimentos negativos::

- Ir caminhar
- Exercício físico
- Ioga
- Falar com um companheiro próximo
- Contar lentamente até dez
- Ouvir música ou sons calmantes

## Outros métodos para aumentar seu EQ

Existem outros métodos para ajudá-lo a aumentar sua condição emocional e mental. A melhor maneira de melhorar os benefícios desses métodos é torná-los uma parte do seu estilo de vida cotidiano. Ao fazer isso, você estará pronto para gerenciar qualquer situação emocional quando ela surgir.

### 1. Acupressão

É o mesmo que acupuntura e massagem Shiatsu. Faça uso das etapas abaixo para praticar a acupressão:

- Usar o dedo indicador e o polegar de uma mão para espremer a parte carnuda entre o indicador e o polegar da outra mão. Aplique pressão por cinco segundos.
- Faça o mesmo do outro lado.

- Repita o ciclo um total de três vezes. As emoções que você sentiu devem diminuir.

## 2. Meditação

A coisa mais importante que você deve aprender a fazer é gerenciar seu estado emocional. Nem sempre é tão simples quanto você pensa, já que seu corpo está acostumado a responder de forma específica toda vez que certa emoção é desencadeada. O que você deve fazer é contrariar essas reações naturais, treinando seu corpo e sua mente para parar e avaliar a emoção e sua causa.

Praticar a meditação é definitivamente uma maneira eficaz de fazer isso. A meditação diária irá ajudá-lo a entender como relaxar em situações estressantes. Isso provavelmente não ocorrerá imediatamente e você precisa continuar a praticar diariamente até que esteja pronto para permanecer calmo e claro em circunstâncias difíceis. Você pode usar qualquer tipo de meditação que melhor se adapte a você. Existem inúmeros estilos diferentes, então simplesmente selecione aquele que funciona melhor para você e comece a praticar diariamente.

## 3. Plena Consciência

Este método aumenta o exercício da meditação. Pelna consciência significa manter constantemente a sua consciência de cada momento e tudo o que o rodeia. Isso pode ser algo que você precisa fazer diariamente se desejar aprender a aumentar sua autoconsciência. Isso irá ajudá-lo a ter uma maior curiosidade sobre os indivíduos que estão ao seu redor, especificamente suas expressões faciais e linguagem corporal. Isso permitirá que você crie relacionamentos mais saudáveis e melhore sua consciência.

Faça uso das etapas abaixo para praticar a plena consciência:

- Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou deite-se:
- Concentre todos os seus pensamentos no momento atual e apenas no que está acontecendo. Tente fazer isso pelo maior

tempo possível.

- Concentre-se em seus sentidos de cheiro, tato, audição, paladar e também em sua respiração.
- Pratique a respiração do ventre. Respire o ar cuidadosamente e depois a partir da barriga.
- Ignorar outros pensamentos e concentre-se apenas em respirações profundas e suaves.

## 4. Afirmações

Uma ótima ferramenta para usar se você deseja algumas palavras motivadoras ou edificantes para incentivá-lo. Se você sente que o seu estado emocional está  saindo do controle, pegue sua lista de afirmações e leia todas em voz alta. Repita isso diariamente e isso te colocará em uma mentalidade positiva.

Para melhorar suas emoções para melhor, você deve tentar os métodos explicados acima. Você precisa estar no controle de suas emoções, e não o contrário. Pense sobre as técnicas como uma maneira fácil de entrar em forma emocional, exatamente da mesma forma que você faz quando vai à academia ou pratica um esporte. A prática faz a verdadeira diferença entre o sucesso e a falha. Torne uma obrigação praticar o relaxamento, meditação, atenção plena, reestruturação cognitiva ou algumas das técnicas descritas aqui. Aja diariamente e você aumentará significativamente sua inteligência emocional.

## Exercícios de Inteligência Emocional

**Prática 1: Prestando atenção aos outros-** Um dos treinos mais comuns que você pode fazer, e uma maneira fantástica de começar seu treinamento, seria apenas começar a ficar atento. O objetivo não é, por enquanto, melhorar seus sentimentos, mas observar seus sentimentos e emoções enquanto eles surgem.

**Para maior sucesso, repita isso por 21 dias consecutivos:**

1. Usar um pequeno caderno ou algumas folhas de papel juntas e dobre-as em seu bolso..

2. Selecione um horário todos os dias para se concentrar em seus sentimentos e nas emoções pelas quais você está passando. Não se preocupe com as emoções de outras pessoas no momento.

3. Enquanto você se vê passando por uma emoção, escreva em seu caderno uma palavra precisa explicando a sensação. Não edite, não pense demais. Não tente modificar o sentimento que você está experimentando por causa da maneira como você se sente sobre isso. Basta anotá-lo e guardar seu livro no bolso. Se você sentir esse sentimento novamente - ou várias vezes - durante toda a hora de treinamento, registre cada vez separadamente.

4. Registre suas atividades durante a hora desse dia. Uma vez que a hora terminar, não continue com o exercício. Siga o seu dia-a-dia normalmente. Execute o processo novamente no dia seguinte, no entanto, durante várias horas ao longo do dia. Ao fazer isso, você terá a capacidade de se observar durante todas as horas do dia. Tome nota dos sentimentos que você encontra na lista.

**Prática 2: Aprendendo a ler o Corpo Humano-**

Todas as emoções podem ser sentidas como sentimentos em seu corpo. Pense no sentimento de frustração. O que acontece dentro do seu corpo quando você se sente muito chateado? Partes de seus músculos se contraem - as mãos fechados, os músculos apertados e preparados para um ataque, seu rosto com um olhar furioso. E o próximo a mudar é o seu tom de voz, outra parte natural do corpo. Com base no seu estilo de frustração, sua voz pode ficar muito apertada, silenciosa ou ruidosa.

Neste momento, pense na sensação de infelicidade ou tristeza. O corpo também mostra esses sentimentos. Vai se tornar pesado, como se estivesse carregando um monte de tijolos, fazendo com que você se sinta pesado e incapaz de se mover. Com base no nível de miséria ou tristeza, e as emoções que você experimenta, seus olhos podem começar a lacrimejar ou chorar incontrolavelmente.

Quando você sente tristeza, você pode sentir vontade de ficar na cama e não sair. Os efeitos no corpo são simples de identificar para a maioria das pessoas. Considere o sentimento feliz que chamamos de entusiasmo. Ele pode nos fazer sentir felizes! Seu corpo está cheio de vigor. Seu tom de voz pode soar melhor e muito mais animado; seu discurso melhorará. Seus olhos brilham. Seu rosto está aceso com um grande sorriso, e possivelmente risadas podem mesmo sair de você às vezes. Tudo isso está acontecendo dentro do seu corpo. Você é capaz de experimentar isso!

# Cap í tulo 5: Construindo Relacionamentos Emocionalmente Inteligentes

Dentro deste capítulo, vamos explorar como se tornar mais emocionalmente inteligente em seus relacionamentos íntimos com familiares, marido ou esposa, e também com amigos. Esses relacionamentos únicos precisam de cuidado e manutenção conscientes. Você encontrará a seguir métodos e recursos que você pode usar para melhorar seus relacionamentos pessoais.

## Avaliando seus Relacionamentos Românticos

Estudos revelam que os indivíduos com QE elevado são mais propensos a apreciar e ter relacionamentos mais felizes. Eles estão em uma posição muito melhor para gerenciar as próprias emoções e as de outras pessoas, o que resulta em maior confiança e respeito.

No que diz respeito às pessoas casadas, a inteligência emocional faz a diferença. A pesquisa mostrou que há coisas específicas que têm a maior influência sobre o casamento. Elas são:

- **Felicidade** - Foi provado que a felicidade fornece a maior correlação com a realização no casamento. Você poderia pensar que um excelente casamento produzirá felicidade, mas é realmente o contrário. São duas pessoas felizes que fazem um casamento feliz.

- **Autoconsideração**- Indivíduos que se consideram superiores são mais habilidosos em lidar com críticas em comparação às pessoas inseguras. Ter esse tipo de autoconfiança impede você de se ofender sempre que comentários ruins são feitos.

- **Auto-atualização**- Os indivíduos que estão constantemente buscando se tornar melhores são geralmente mais satisfeitos em seus relacionamentos.

- **Realismo** - Quando você é realista em relação ao relacionamento do qual você faz parte, você está menos inclinado a se tornar infeliz.

Também é fundamental avaliar o seu relacionamento para que vocês dois possam olhar para as áreas que precisam de melhoria. Anote a maneira como você classifica seus sentimentos em um intervalo de 1 a 5, e depois escreva tudo o que você gosta sobre sua relação. Identifique a parte do relacionamento com a qual você não está satisfeito e, em seguida, use uma escala de 1 a 5 para avaliar o quanto você gostaria que essas mudanças ocorressem.

Usar um sistema de avaliação permite anexar emoções às diferentes facetas do relacionamento. As emoções são o que mantém um relacionamento conectado, e se vocês estiverem motivados a entender os sentimentos uns dos outros, vocês estarão consequentemente em condições de desenvolver e fortalecer seu relacionamento.

## A função das Emoções no Crescimento do Relacionamento

Se você é capaz de gerenciar suas emoções, é possível tornar seus relacionamentos atuais muito mais fortes. Além disso, lidar com as emoções de outras pessoas também ajudará todas as partes a se concentrarem em maneiras de melhorar o relacionamento. Mantenha constantemente uma sensação de felicidade para permitir que você possa superar as dificuldades difíceis ao longo da estrada. Abstenha-se de fazer com que as pessoas ao seu redor sintam negatividade, pois ela reduz a quantidade de comunicação positiva entre as pessoas.

Uma boa comunicação entre pessoas é muito mais do que apenas uma interação verbal. A pesquisa mostrou que os casais que se concentram mais na comunicação do que nas mudanças comportamentais reais estão menos satisfeitos com seus relacionamentos. As pessoas que estão na prática de tomar ações positivas entre si experimentaram emoções mais felizes e positivas dentro de seus relacionamentos. Isso significa que realizar ações positivas para seu parceiro pode ajudar a melhorar o relacionamento e desenvolver mais confiança.

O que faz com que a maioria das relações românticas se distancie emocionalmente é o fato de que eles começam a achar que está garantido. As atividades diárias e o trabalho tendem a receber uma maior prioridade, depois eles se afastam. Desenvolver um alto nível de inteligência emocional permitirá que você tenha um relacionamento positivo, pois você terá as habilidades para lidar com seus próprios sentimentos e com os de seu parceiro.

## Cuidar das Emoções do Seu Parceiro

É muito importante aprender como lidar com as emoções do seu parceiro. Isso pode ajudá-lo a descobrir maneiras de entender melhor suas emoções e manter o relacionamento mais seguro. A primeira ação é identificar suas emoções. Você sabe quando seu parceiro está desinteressado, suspeitando, furioso ou desconfortável? Como você pode determinar sua temperatura emocional? Aqui está como:

- Concentre-se no tom de voz
- Observe suas expressões faciais
- Examinar a linguagem corporal
- Pergunte-lhe sobre seus sentimentos
- Usar linguagem empática para interagir

É somente quando você pode realmente estudar seu parceiro que você tem a oportunidade de lidar com suas emoções. Quando eles estão de mau humor, você deve saber como gerenciar suas emoções. Abaixo estão algumas sugestões:

- No caso de a comunicação ficar muito quente, concorde em discutir o problema mais tarde, quando vocês estiverem em estado relaxado.
- Ouça seu parceiro sem se defender.
- Diga-lhe que você valoriza suas preocupações.
- Seja compreensivo e consciente de seus sentimentos.
- Reduza as situações negativas no relacionamento.
- Verifique com seu companheiro que você tenha uma compreensão precisa de suas emoções e preocupações.

Seja capaz de entender as emoções do seu parceiro, antes de fornecer qualquer tipo de solução. Isto é particularmente importante para as mulheres. A maioria das mulheres geralmente precisa ser entendida, enquanto a maioria dos homens está procurando soluções. O objetivo não é evitar conflitos, mas simplesmente lidar com questões controversas de forma suave e respeitosa.

## Avaliando seus Relacionamentos Sociais

Tornar-se emocionalmente inteligente também pode ajudar suas relações sociais atuais. Exercitar habilidades de inteligência emocional certamente é muito mais fácil nas relações sociais do que nas românticas. As habilidades emocionais permitirão transformar suas relações interpessoais, o que resultará em amizades melhoradas. É, por isso mesmo, crucial que você encontre o equilíbrio adequado das habilidades interpessoais sociais e emocionais. A comunicação interpessoal é usada quando você se comunica com pessoas que você não conhece e com pessoas que você conhece. As habilidades emocionais podem ser usadas sempre que você trabalha com pessoas com quem você é íntimo ou tem um relacionamento romântico.

Caso você não seja cauteloso, você vai se encontrar possivelmente em um dos dois extremos. Você pode ser muito distante e distraído, ou você pode ser tão emocional e feliz que discute informações pessoais com completos estranhos. Você deve ter a inteligência emocional para determinar o equilíbrio adequado. Muitas pessoas

são muito boas no que diz respeito a saber exatamente quanto devem compartilhar com outras pessoas. Outras precisam observar como os indivíduos socialmente bem-sucedidos agem em torno de outras pessoas. Se você perceber que é um desafio encontrar o equilíbrio certo, você deve pensar em figuras agradáveis, na televisão ou no mundo real, e observar a maneira como eles mostram a quantidade correta de informações para as pessoas.

Outra maneira é usar suas experiências de vida para descobrir maneiras de manter um excelente relacionamento. Um indivíduo emocionalmente inteligente é capaz de compreender os princípios das relações sociais, tanto na teoria como na prática. Ter conhecimento teórico interpessoal indica que você entende esses princípios e a forma como eles funcionam. Por exemplo, há ocasiões em que você é capaz de saber o status de relacionamento de uma pessoa observando seu comportamento.

As habilidades interpessoais práticas incluem estar em posição de começar a desenvolver e preservar um bom relacionamento. Isso exige uma responsabilidade diária de se comunicar e se relacionar com os outros. Você deve possuir habilidades práticas e teóricas para aumentar sua inteligência emocional atual. Elas vão gerar uma grande diferença na forma como você desenvolve e mantém excelentes relacionamentos interpessoais.

# Capítulo 6: Criando Inteligência Emocional Para o Seu Local de Trabalho

A inteligência emocional fará uma grande diferença na maneira como você se liga com colegas de trabalho e seu empregador. Além disso, pode ser um papel fundamental para se tornar um grande líder e desenvolver um local de trabalho que é emocionalmente inteligente. Este capítulo aborda tudo isso e muito mais.

## Gerenciando Emoções no Local de Trabalho

Muitas pessoas pensam que o escritório não é lugar para sentimentos. Por outro lado, se você não consegue deixar uma parte do seu cérebro em casa, é provável que você sinta algo no escritório. O mais importante é controlar seus sentimentos para que eles realmente não consigam o melhor de você. Caso você perca o controle deles, pode experimentar uma tensão que gradualmente te deixará emocionalmente ignorante. Isso não necessariamente fortalecerá sua carreira. Nós certamente falamos sobre exatamente quanto é crucial  estar em contato com suas emoções. Você ainda pode ficar frustrado ou zangado no trabalho, no entanto, indivíduos emocionalmente inteligentes aprenderam a gerenciar suas emoções no trabalho, portanto, têm a capacidade de melhorar com sucesso a maneira como eles sentem.

Quando você fica chateado com o escritório, você deve parar e pensar. Pode ser o resultado de um  cliente indelicado, um colega de trabalho chato, ou talvez um supervisor irritado e insatisfeito. Assim que essas emoções começarem a se acumular dentro de você e entrar no caminho do seu trabalho, use as seguintes perguntas para controlara situação:

1. **O que exatamente me irritou?** Divida em partes a situação que o irritou e verifique se você está reagindo de maneira

exagerada. Pense em passos para melhorar a situação. Considere se a situação significaria algo para você cinco anos no futuro.

2. **O que sobre a situação é perturbador?** Pergunte a si mesmo se a mesma situação pode ter irritado seus colegas de trabalho. Talvez a sua compreensão da circunstância é que seja a questão. A resposta seria verificar o evento que o aborreceu e modificar algumas das variáveis. Um exemplo é, pense se isso poderia ou não irritar outro alguém tanto quanto irritou você. Poderia o impacto ter sido semelhante se o momento tivesse sido diferente?

3. **Então, por que realmente me sinto chateado?** Para superar problemas de longo prazo com colegas de trabalho, considere mudar sua intensa emoção negativa para um sentimento mais normal. Por exemplo, no caso de você estar realmente irritado, mude para uma irritação modera

4. **Estar irritado beneficiou você?** Muitas emoções negativas prejudicam você em um nível emocional e físico. A maneira mais eficaz de lidar com a negatividade é mudar a emoção intensa para um sentimento menor. Reinterpretar sua situação também pode ajudar. Por exemplo, possivelmente seu gerente gritou você porque ele não está confiante no que diz em respeito a você tomar o emprego dele, e não apenas porque você é ruim no trabalho.

5. **Por que estar chateado é prejudicial para mim?** Pense sobre a forma como suas reações podem afetar negativamente o cenário e seu status no trabalho. Socar paredes, jogar documentos para todo lado e revirar as mesas não é algo sábio. A resposta seria imaginar uma pessoa que está incrivelmente furiosa com você. Ela poderia parecer agradável de alguma maneira, e você poderia desejar se associar a esse tipo de pessoa?

6. **Como começar a se acalmar?** A maneira mais eficaz seria dar um passo atrás e distanciar-se do cenário. Este poderia ser um ótimo momento para usar algumas afirmações positivas e lê-las em voz alta em uma sala silenciosa. Você também pode contar gradualmente de um a dez, e usar o método de visualização para pensar em momentos relaxantes e pacíficos.

7. **Como faço para me comunicar com colegas de trabalho com sucesso sempre que estou com raiva?** Emoções negativas excessivas tendem a mudar toda sua concentração para os problemas que está enfrentando, limitando assim sua interação com colegas de trabalho. A resposta é acalmar-se usando algumas das técnicas explicadas no Capítulo Quatro. Em seguida, pense sobre o problema sob a perspectiva da outra pessoa no conflito e a razão pela qual ela se comportou da maneira que fez. Isso pode ser um desafio, no entanto, você precisa tentar isso primeiro antes de lidar com ela.

## Lidar com as Emoções de Outras Pessoas no Trabalho

Muitos supervisores tentam controlar seus subordinados mandando neles. O problema com este método particular é que ele cria ressentimento. Sua melhor opção é fazer um pedido e ter uma equipe que se sente como parte da força de trabalho. Supervisores que são emocionalmente inteligentes possuem as seguintes qualidades:

- Eles realmente não gritam ordens
- Eles fornecem razões para seus pedidos
- Eles conversam com seus funcionários como iguais, em vez de subordinados
- Eles deixam claro exatamente como todas as partes se beneficiarão da tarefa
- Certificam-se de que a comunicação deixa os membros da equipe com um bom sentimento

Essas ideias te permitirão controlar as emoções das pessoas no local de trabalho.

## A melhor maneira de aumentar a eficácia do trabalho com as pessoas

Para aqueles que têm um trabalho centrado nas pessoas, em que você se comunica com outras pessoas, é necessário descobrir como se tornar uma pessoa do povo. Você deve conhecer a melhor maneira de se comunicar com sucesso com as pessoas, se deseja ter sucesso no local de trabalho.

Existem várias dicas que você pode seguir quando trabalha com colegas de trabalho que não são fáceis de lidar.

- Tenha uma compreensão do seu estilo operacional atual. Pense se existem indivíduos específicos com os quais você não trabalha bem ou se você simplesmente não gosta de trabalhar em conjunto com outras pessoas. Caso haja indivíduos que o irritem, simplesmente reorganize seus deveres de trabalho em torno deles.

- Compreenda como você está se sentindo. Sabendo que existem algumas pessoas com quem você prefere trabalhar em vez outras pessoas, planeje seu horário de trabalho para que você possa passar mais tempo com as pessoas com quem você se conecta.

- Selecione um cronograma que seja confortável para lidar com esse indivíduo.

- Escolha um local onde você esteja mais à vontade para se comunicar com esse indivíduo.

- Planeje sua comunicação com ele antecipadamente, para gerenciar a situação.

- Mantenha a comunicação limitada.

- Comporte-se adequadamente o tempo todo. Agir de forma imatura e ser sem educação no trabalho não é profissional.appropriately at all times. Acting immature and behaving impolitely at work is unprofessional.

Ao trabalhar com indivíduos com os quais você não se dá bem no local de trabalho, considere ser profissional e educado. Planeje sua comunicação e pratique o cenário antes de encontrá-los. Isso facilita o encontro.

## Liderança Emocionalmente Inteligente

Para aqueles que têm um trabalho centrado nas pessoas, no qual você se comunica com outras pessoas, é necessário descobrir como se tornar uma pessoa do povo. Você deve conhecer a melhor maneira de se comunicar com sucesso com as pessoas, se deseja ter sucesso no local de trabalho.

Todo líder tem que enfrentar cada situação e exibir uma boa liderança. Um líder que tenha excelentes habilidades emocionais certamente terá um melhor potencial para se tornar bem sucedido no trabalho. Se você é um líder, isso significa que você atualmente possui os conhecimentos técnicos e intelectuais necessários para realizar o trabalho. Por outro lado, sem inteligência emocional, você pode não permanecer um líder por muito tempo.

Quais são exatamente algumas das variáveis emocionais e sociais que você deve levar em consideração como líder no escritório? Aqui estão algumas coisas a ter em mente:

- **Torne-se familiar aos funcionários e conheça-os-** Em todos os momentos, esteja ciente das pessoas com quem você trabalha. Gaste algum tempo para aprender como pensam, suas vantagens, desvantagens, desejos e desgostos. Comunique-se com eles no que diz respeito aos seus sentimentos em relação ao trabalho que eles desempenham, para fazê-los sentir-se envolvidos ao tomar decisões que irão afetá-los. Você não precisa estar de acordo com seus comentários, no entanto, no mínimo, ouça o que eles têm a dizer.

- **Incorpore a responsabilidade social-** Uma pesquisa realizada pelo Centro de Liderança Criativa indicou que os líderes que são efetivos geralmente são mais responsáveis socialmente. Você deve pensar em maneiras de se tornar mais

socialmente responsável e mostrar aos seus colegas de trabalho que você simplesmente se preocupa com a comunidade como um todo. Junte a equipe e descubra métodos para ajudar pessoas da comunidade local que precisam de assistência.

- **Seja extremamente íntegro-** Todo e cada líder que deseja ser respeitado deve conquistar esse respeito. Você não pode pedir respeito se não exibe nenhum tipo de integridade. Torne-se uma pessoa que diz o que quer dizer, esclarece o que diz e se comporta com respeito à sua palavra. Se você não conseguir, por algum motivo, manter sua, explique às pessoas envolvidas. Isso pode permitir que você ganhe seu respeito e confiança - duas qualidades que os especialistas descobriram serem fatores importantes de grande liderança.

- **Mostre empatia**- Um líder empático é uma pessoa que escuta os membros da equipe. Habilidades de escuta são muito importantes se você deseja fazer as pessoas realmente se sentirem apreciadas e valiosas.

- **Mostre assertividade**- Isto simplesmente não é comparável a ser agressivo. Assertividade significa defender o que você acredita e se recusar a se mudar. Um líder efetivo precisa ser decisivo, e quando você não entender como solucionar um problema, peça ajuda a outras pessoas. Por fim, um líder assertivo precisa estar em posição de dar más notícias ao time sem se preocupar.

- **Seja visionário e otimista**- Sua força de trabalho não irá cumprir suas ordens se você não tiver um plano mostrando-lhes a direção. Um líder demonstra confiança, especialmente quando as coisas pioram, para que os indivíduos sejam motivados a seguir sua visão.

- **Construa sua equipe com as melhores pessoas**- Muitos líderes são médios, uma vez que decidem se cercar de

pessoas leais, mas que não têm as habilidades certas. Um grande líder reconhece que, quando confrontado com problemas, você precisa de indivíduos que tenham as habilidades para ajudar. Você deve escolher indivíduos cujas habilidades aprimoram as suas, para que sua equipe esteja bem informada e completa.

Para estar em uma posição de liderança no local de trabalho, você precisa trabalhar em suas habilidades emocionais. Tornar-se emocionalmente inteligente cria uma enorme diferença simplesmente porque a gestão é algo que você aplica onde quer que você vá - no escritório, em sua casa ou possivelmente em seus grupos sociais. Aumente suas habilidades sociais e emocionais e cresça para se tornar um grande líder.

# Capítulo 7: Exercícios Para Melhorar Sua Inteligência Emocional

Gostaria de compartilhar esses exercícios com você, exercícios que se concentram nas quatro áreas-chave que a Inteligência Emocional identifica: autoconsciência, autogestão, conscientização social e gerenciamento de relacionamento. Você pode selecionar qualquer exercício em que você gostaria de se concentrar primeiro. No entanto, eu não aconselharia a fazer todos os exercícios ao mesmo tempo, portanto, seja estratégico quanto a isso e simplesmente decida qual você deve enfrentar primeiro, em seguida trabalhe no próximo e assim por diante. O processo que você usa é importante principalmente porque, sem a autoconsciência, você não pode se concentrar no gerenciamento de relacionamentos e no restante.

## Exercícios de Autoconsciência

### 1. Então, por que você escolhe fazer as coisas que faz?

Anote as coisas que você está fazendo e pergunte-se o motivo para fazê-las. Você fez por si mesmo? Foi por outra pessoa? Exatamente qual foi o propósito, é uma prioridade em que você precisa estar trabalhando neste momento?

Prepare o seu diário para fazer uma lista de coisas e anote as razões pelas quais você está fazendo-as. Isso provavelmente permitirá que você determine o que é exatamente o mais importante e se você está gerenciando seu tempo corretamente. Isso fará com que você se concentre em conhecer a si mesmo.

## 2. Os seus valores

Assim como o primeiro exercício, se você descobre que está fazendo as coisas por razões incorretas, e particularmente quando essas questões ocupam a maior parte do tempo, algo certamente não está correto, pois está fora de seus valores.

Mais uma vez, crie uma lista de verificação de suas crenças e valores e, em seguida, compare com a lista de situações recentes que você atualmente possui do exercício um. Exatamente quais são as diferenças e qual o motivo disso? Isso provavelmente irá ajudá-lo a se concentrar.

## 3. Concentre-se em seus sentimentos neste momento

Familiarize-se com a maneira como você sente, você precisa de algum tempo para refletir e entender isso. Nós dificilmente fazemos isso. Uma maneira simples de fazê-lo seria registrar sua emoção, no momento atual ou em um momento posterior. Se você está sentindo felicidade, frustração, decepção e miséria, etc.

Para fazer esse exercício no próximo estágio, tente explicar a emoção usando uma palavra.

## 4. Crie uma lista de suas emoções cotidianas

Seguindo o terceiro exercício, que se concentra no momento presente, é útil passar algum tempo refletindo exatamente sobre o que você experimentou ao longo do dia quando estiver tentando se entender melhor.

À noite, em seu diário, escreva em duas colunas: o lado esquerdo é para suas emoções, onde você as escreverá por hora, e o lado direito é para o contexto que cercava essas emoções. Depois de descrever todas as emoções, comece a avaliá-las e analisá-las. Descubra a porcentagem de emoções negativas versus positivas. Que emoções controlam e o que as causa? Quais são exatamente os seus gatilhos?

Isso provavelmente permitirá que você compreenda de onde precisamente as emoções se originam, para poder trabalhar em modificar suas causas e diminuir as emoções negativas, impedindo que elas se desenvolvam.

## Exercícios para Autogestão

### 1. Respire

Este é um importantíssimo, principalmente porque, em nosso estilo de vida cotidiano extremamente agitado, simplesmente não respiramos o suficiente.

Particularmente quando você está sob estresse, basta dar um passo para trás, fechar os olhos e inalar e exalar por alguns minutos. Sinta as respirações, experimente-as completamente. Isso permite que você se observe e não responda imediatamente a certas situações, mas, em vez disso, permita-se distrair um pouco e assim, quando estiver em um estado descontraído, você poderá pensar diretamente.

### 2. Contagem regressiva a partir de 20 quando em situações estressantes

Continuando o que dissemos acima, quando estiver sob estresse, não apenas dê um passo para trás e respire, mas faça também uma contagem regressiva a partir de vinte, lentamente. A melhor maneira

de fazer isso é respirar devagar e dizer "vinte" enquanto expira, e depois fazer isso até chegar a um.

Outra dica é tomar um gole de água antes de dizer, ou comportar-se para evitar  surtar, ou acalmar-se.

### 3. Reestruturação

Cada pessoa pensa as coisas de forma diferente. O que é ruim ou bom para você pode não ser tanto para os outros. Alterar sua percepção, particularmente quando estressado ou irritado, pode ser uma ferramenta eficaz para controlar melhor suas emoções no momento.

Há dois principais tipos diferentes de refrações que podem ser feitos em cada condição, possivelmente até mesmo enquanto você está realizando o exercício acima da contagem regressiva a partir de vinte.

- Redefinição do contexto: faça-se algumas perguntas, em que outra condição esse evento ou hábitos poderiam ser positivos, por exemplo. Quando um indivíduo é teimoso demais, essa não seria uma grande habilidade em tempos difíceis quando você não pode fazer isso por conta própria?

- Redefinição de conteúdo: pergunte a si mesmo, qual seria outro significado positivo dessa situação ou hábitos. Por exemplo, você perdeu o ônibus, quais são as vantagens?

A ideia aqui é que sua mente tem uma escolha de como você pode ver a realidade e você pode ensiná-la a atendê-lo da melhor maneira possível.

### 4. Reserve um tempo para a resolução de problemas

Ao se tornar frequentemente ocupado com outra tarefa na lista interminável de coisas que deve cuidar, você raramente gasta tempo

realmente considerando coisas. Se você quiser resolver problemas e ser construtivo, a melhor coisa a fazer é comprometer tempo suficiente para isso, juntamente com o tempo que passamos desperdiçando tempo.

Uma maneira simples de fazer isso seria passar 15 minutos por dia, de fato apenas 15 minutos. Coloque-os em seu calendário e apenas dê um passeio para refletir e pensar.

Você entenderá o seu cérebro e a maneira como você pensa muito melhor, e estará em posição de lidar com as situações de uma forma que você está consciente e que deseja.

**5. Higiene do quarto**

Todos somos culpados disso, usar eletrônicos na cama, desde computadores, telefones, tablets e outros aparelhos, para nos manter ocupados.

Devemos entender que temos que desligar esses dispositivos e tornar nosso quarto um local restrito para eles. De preferência, você deve desligar todos os equipamentos pelo menos duas horas antes de ir para a cama, porque sua luz é como a luz solar, mantendo- nos acordados e nos dificultando adormecer. E, como sabemos, precisamos de uma boa quantidade de sono para funcionar bem, tanto mental como fisicamente.

## Exercícios para conscientização social

### 1. Concentre-se em uma coisa

Tentamos fazer várias tarefas continuamente para gerenciar nossa lista de tarefas que exigimos de nós mesmos.

Aqui estão alguns exemplos a se seguir:

- When Ao participar de uma reunião, monitore os indivíduos, preste atenção às coisas que dizem, evite verificar seu e-mail, mensagens de texto e pare de devanear.

- Ao comer, apenas coma, não responda a emails ao mesmo tempo nem verifique suas mensagens sociais, etc.

- Quando você estiver no telefone com alguém, fique no telefone com essa pessoa, não mande e-mails para outras pessoas, não converse com outras pessoas, não pesquise coisas, desembalhe coisas, seja o que for.

- Ao fazer um jantar / almoço / café com outras pessoas, apenas faça isso e concentre-se na conversa que está tendo, pare de verificar seu telefone.

Em qualquer situação, simplesmente esteja presente, não pense no passado ou no futuro, e experimente plenamente o que está acontecendo agora. Tudo isso permitirá que você simplesmente viva uma vida melhor, conhecendo e entendendo outras pessoas e experimentando o momento ao máximo.

### 2. Caminhe e observe por 15 minutos

Nós ficamos tão presos em nossos próprios mundos, que não conseguimos ver o que acontece ao nosso redor. E, de fato,

podemos aprender muito com isso.

Quando você estiver no escritório ou na escola, observe o comportamento das pessoas em torno de você: pessoas andando e falando com os outros e com quem conversam; quais são os seus estados de espírito; como estão dispostas as mesas; o que os indivíduos sentem; qual o humor geral do grupo; o que você vê e ouve? Faça isso uma vez por dia durante 15 minutos.

Isso não é perseguição; É observar as pessoas ao seu redor.

### 3. Observação de pessoas

Assim como o último exercício, quando você sair para um almoço, um passeio, ou outra situação ao ar livre entre as pessoas e estiver sozinho, simplesmente observe as suas comunicações, sentimentos e emoções, e o que comem ou fazem, como elas fazem contato com os olhos, suas expressões faciais e sua linguagem corporal, etc.

Isso deve ajudá-lo a melhorar suas habilidades de observação e empatia. Isso irá ajudá-lo a entender melhor as pessoas.

### 4. Desenvolva uma pergunta de bolso

Quando entramos em situações constrangedoras, por exemplo, conhecer alguém novo e conversar. É simples no início do encontro, no entanto, você nem sempre vai dar certo com todas as pessoas, então, em algum momento, você experimentará aqueles constrangedores momentos de silêncio.

Uma técnica simples quando a discussão começa a decair é simplesmente perguntar: "O que você pensa sobre _____?"

Isso permite que a outra pessoa compartilhe seus pensamentos e opiniões, e é uma questão aberta, então a resposta não será de apenas duas palavras. Idealmente, evite tópicos como política ou religião, pois esses tópicos podem resultar em conflitos.

## Exercícios para gerenciamento de relacionamentos

### 1. Não se esqueça das pequenas coisas

Geralmente, ignoramos as pequenas coisas que importam porque elas se acumulam ao longo do tempo. Tome o tempo de dizer "Obrigado", "Desculpe", "Por favor", e não se esqueça de demonstrar apreço, é importante para construir relacionamentos com outras pessoas.

Além disso, mencione os nomes de outras pessoas mais frequentemente ao longo do dia. O nome de uma pessoa é uma de suas "características" mais importantes, e nós gostamos de ouvir nossos nomes.

**2. Ação, demonstre**

Este é outra questão da qual somos todos culpados, porque achamos que as pessoas sabem, acreditamos que as pessoas podem ler nossos sentimentos e pensamentos. Bem, elas não podem.

Quando você sentir alguém próximo ou quando alguém estiver fazendo um ótimo trabalho, mostre e diga isso com pequenos gestos para expressar seus sentimentos e gratidão. Por exemplo, pequenos presentes como cartões ou guloseimas ou mensagens e fotos. As pessoas vão se lembrar.

## 3. Explique suas decisões, não apenas tome-as

Este é importante, particularmente no mundo dos negócios. A liderança toma uma decisão e espera que todos entrem na fila. Não é tão simples assim.

Não se trata apenas de tomar uma decisão e esperar que todos concordem com ela, mas de descrever o porquê da decisão. Isso é ainda mais relevante quando a própria decisão inclui uma mudança que precisa acontecer ou já está acontecendo. As pessoas não vão simplesmente aceitar as coisas, elas precisam ouvir quais as opções, por que e como uma opção específica foi selecionada e como isso impactará a todos.

Isso também se aplica à sua vida pessoal com seu parceiro, filhos ou amigos.

## 4. Lidando com conversas difíceis

Ninguém gosta de discussões ou conversas importantes, no entanto, elas são inevitáveis se você deseja fazer melhorias em sua inteligência emocional.

Existem dicas fáceis para enfrentar tais situações:

- Comece com um acordo - Identifique o terreno compartilhado?
- Em seguida, peça à pessoa que explique seu lado ou opinião.
- Abstenha-se de interromper o falante, preste atenção completamente para entender a outra pessoa, não entre imediatamente na defensiva.
- Em seguida, ajude a outra pessoa a entender seu ponto de vista, por exemplo, pensamentos, idéias, desconforto e razões, etc.
- Mova a discussão para frente, descobrindo uma compreensão mútua novamente de acordo com o que vocês aprenderam

sobre os pontos de vistas uns dos outros.

- Comunique-se após a discussão e verifique o progresso feito de que ambos concordaram em conjunto.

# Conclus ã o

Obrigado por chegar até o final deste livro. Espero que seja informativo e capaz de ajudá-lo com todas as informações que você precisa para atingir seus objetivos, independentemente de quais sejam.

Há muitas informações aqui sobre a inteligência emocional. O próximo passo para você é ler este livro de novo e de novo, talvez até 15 vezes, para compreender plenamente os conceitos que estão contidos aqui e formular uma visão para o seu crescimento.

Tome uma atitude. Decida exatamente qual direção você deseja tomar para melhorar emocionalmente.

Você  vai querer gastar cerca de três meses (cerca de 90 dias) com foco em escutar, comunicar-se de maneira eficaz com as pessoas ao seu redor. Conheça-as observando seus comportamentos e seus sentimentos.

Visualize como sua vida será diferente depois que você se sentir emocionalmente inteligente. Pense nos objetivos que você tem para si mesmo. Como se tornar emocionalmente inteligente vai melhorar você? Como isso mudará sua vida? Como você vai usar isso para melhorar a vida daqueles que você ama? Mantenha essas visões em sua mente. Pode haver alguns dias difíceis, mas sua visão irá mantê-lo motivado e avançando.

Finalmente, se você achou este livro útil, uma avaliação na Amazon será apreciada!

# Gestão da Raiva

*Um Guia para Superar a Raiva e Melhorar sua Inteligência Emocional*

*De*

*James Lee King*

# Índice


Introdução

Capítulo 1: O que é Raiva?

- 1.1 Por que respondemos quando irritados?
- 1.2 Realidade da gestão da raiva
- 1.3 Como deveríamos responder à raiva?

Capítulo 2: Os Diferentes Níveis de Raiva

- 2.1 Raiva Passiva
- 2.2 Raiva Volátil
- 2.3 Raiva Crônica
- 2.4 Raiva Vingativa
- 2.5 Raiva Petrificada
- 2.6 Raiva Acidental
- 2.7 Raiva Empática ou Simpática

Capítulo 3: Por que Você está Sempre com Raiva?

- 3.1 Frustração
- 3.2 Medo e impotência
- 3.3 Dores ou feridas do passado
- 3.4 Fadiga
- 3.5 Inveja
- 3.6 Hipertiroidismo
- 3.7 Nível de colesterol baixo ou alto
- 3.8 Diabetes
- 3.9 Depressão

3.10 Epilepsia

3.11 Medicação para dormir

Capítulo 4: Melhor Prática de Gestão da Raiva

4.1 Dicas de Gestão da Raiva

Capítulo 5: Como pessoas emocionalmente inteligentes lidam com a raiva

5.1Uma visão bem equilibrada

5.2 Como controlar suas emoções

5.3 Gerenciando sua raiva

Conclusão

□ Copyright 2016 por _____James Lee King___ _Todos os direitos reservados.

O livro a seguir é reproduzido abaixo com o objetivo de fornecer informações tão precisas e confiáveis quanto possível. Independentemente disso, a compra deste livro pode ser vista como o consentimento para o fato de que tanto o editor quanto o autor deste livro não são de modo algum especialistas nos tópicos discutidos e que quaisquer recomendações ou sugestões aqui feitas são apenas para fins de entretenimento. Pprofissionais devem ser consultados conforme necessário antes de realizar qualquer ação aqui recomendada.

Esta declaração é considerada justa e válida tanto pela American Bar Association quanto pela Associação dos Comitês de Editores e é legalmente vinculativa em todo os Estados Unidos.

Além disso, a transmissão, duplicação ou reprodução de qualquer dos trabalhos a seguir, incluindo informações específicas, serão consideradas um ato ilegal, independentemente de se realizarem eletronicamente ou impressas. Isso se estende à criação de uma cópia secundária ou terciária do trabalho ou uma cópia gravada, permitidas apenas com o consentimento expresso por escrito do editor. Todos os demais direitos reservados.

A informação nas páginas a seguir é amplamente considerada como uma conta verdadeira e precisa de fatos e, como tal, qualquer desatenção, uso ou uso indevido das informações em questão pelo leitor renderá as ações resultantes exclusivamente sob sua supervisão. Não há cenários em que o editor ou o autor original deste trabalho possa ser de qualquer forma considerado responsável por qualquer dificuldade ou danos que possam ocorrer depois de terem obtido as informações aqui descritas.

Além disso, a informação nas páginas a seguir é destinada apenas para fins informativos e, portanto, deve ser considerada como

universal. Como é adequado à sua natureza, é apresentada sem garantia quanto à sua validade prolongada ou qualidade provisória. As marcas registradas aqui mencionadas são feitas sem consentimento por escrito e não podem ser consideradas como endosso do titular da marca registrada.

# Introdu çã o

Obrigado por comprar o livro.

A raiva é mais uma emoção que a maioria das pessoas luta contra. Todos os dias, a qualquer momento, você pode experimentar vários níveis de raiva voltados para indivíduos, problemas, circunstâncias e outras variáveis externas. No entanto, é sua própria resposta ou talvez sua reação à emoção da raiva que pode fazer a diferença em uma situação prejudicial, o fim de um relacionamento significativo, seja profissional ou pessoal. Não há como negar que, em muitas situações, as situações que podem resultar em raiva não podem ser prevenidas. Na verdade, devem ser direcionado para alguém individualmente. A raiva pode ser provocada por outro motorista que te corta na estrada, uma companhia aérea que adia sua reserva de vôos ou um passeio de trem perdido. No entanto, ao analisar a forma como você lida com possíveis causas da raiva, você está respondendo atualmente de forma controlada, lógica e composta ao lidar com essa emoção em particular, ou a raiva controla a maneira como você age, pensa e decide, causando resultados lamentáveis?

A raiva está ligada a muitas atividades criminosas na sociedade. No artigo de 2011 "O que faz com que alguém aja sobre impulsos violentos e cometa homicídio?" na Scientific American, o professor da Universidade da Califórnia,  Los Angeles, Marco Iacoboni, afirma sobre raiva e predisposições violentas: "O autocontrole é importante para ter um estilo de vida que funciona bem, devido ao fato de o cérebro humano nos tornar facilmente propensos a todos os tipos de influências. Assistir a um filme que mostre atos violentos pode fazer com que possamos nos comportar de forma violenta. Mesmo apenas ouvir conversas violentas pode fazer com que você seja mais propenso a ser violento. Na verdade, os mesmos neurônios espelhos, que nos tornam empáticos, também nos tornam suscetíveis a todos tipos de influências ".

Ele também afirma: "Esta é a razão pela qual os mecanismos de controle são extremamente críticos. Certamente, após vários anos de pesquisa sobre neurônios espelhos e seu desempenho, estamos mudando nossa investigação de laboratório em direção à pesquisa dos mecanismos de controle no cérebro para neurônios espelho. Se você pensa sobre isso, deve haver mecanismos de controle em relação aos neurônios espelhos. Os neurônios espelhos são células de resposta. Por exemplo, eu tenho uma xícara de café (para dar um exemplo) depois de te observar pegando uma xícara de café. Portanto, qual é a razão pela qual eu não imito você o tempo todo? A teoria é que você descobrirá métodos dentro do cérebro, que nos ajudam emulando apenas "internamente" - diminuem a atividade dos neurônios espelhos sempre que assistimos, para garantir que possamos ter o tipo de "imitação interna" que nos permite empatizar com outras pessoas, sem a imitação óbvia".

A estabilidade é muito importante, como sugere Iacoboni. "A principal preocupação é o equilíbrio de poder entre esses tipos de mecanismos de controle que chamamos de cima para baixo, devido ao fato de todos eles serem como a gerência que administra a força de trabalho - e mecanismos de baixo para cima, na direção contrária, como os neurônios espelhos". Observar uma pessoa que toma uma ação nos faz responder. Os desencadeantes emocionais te cercam, e o que você pode fazer para resolver esses desencadeantes seria, de forma adequada e racional, controlar qual será sua reação ao lidar com a frustração, e desenvolver maneiras de não perder o autocontrole. Nos próximos capítulos, você aprenderá sobre os elementos fundamentais associados à raiva e os melhores métodos de gestão.

Espero que este livro forneça as informações necessárias, e ainda mais. Avancemos e melhoremos com o controle da raiva! Leia este livro cerca de 10 a 15 vezes para entender alguns dos conceitos. É importante começar a ler este livro e agir com seus planos.

Existem muitos livros sobre esse assunto no mercado. Obrigado novamente por escolher este! Todos os esforços foram feitos para garantir que ele esteja cheio de tanta informação útil quanto possível, divirta-se!

# Cap í tulo 1: O que  é Raiva?

A raiva é definida pelo Psicólogo Charles Spielberger, Ph.D., como "uma condição emocional que pode variar de uma pequena irritação a uma intensa ira e fúria". Conforme documentada na Enciclopédia da Psicologia, "uma emoção retratada pelo antagonismo em relação a um indivíduo ou algo que você sente que te causo mal intencionalmente. A raiva pode ser uma coisa positiva. Pode fornecer uma maneira de demonstrar sentimentos negativos, um exemplo disso seria a motivação para descobrir soluções para os problemas. No entanto, a raiva excessiva pode resultar em dificuldades. Pressão sanguínea elevada e outras mudanças físicas ligadas à raiva tornam difícil pensar corretamente e podem prejudicar a saúde mental e física de uma pessoa".

Ao sentir raiva, nosso instinto humano é responder ou tomar medidas agressivas. A Associação Americana de Psicologia (APA) define a raiva como: "A maneira natural de demonstrar a frustração seria reagir de forma hostil. A raiva é uma resposta natural e emocional aos perigos; ela evoca comportamentos e sentimentos fortes, muitas vezes intensos, que nos permitem responder e nos proteger se somos atacados.” Por isso, a raiva é importante para a nossa sobrevivência.

## Por que Respondemos Quando Irritados?

Embora possa isso ser creditado em parte ao instinto de sobrevivência humano, além disso, é crucial saber que reagir agressivamente pode não ser o melhor tipo de reação. "A alternativa, você não pode atacar fisicamente cada indivíduo ou objeto que o irrita ou incomoda. Regulamentos, normas sociais e limitações do senso comum limitam o quão longe sua ira pode levá-lo. As pessoas usam uma série de métodos conscientes e inconscientes para lidar com seus sentimentos de raiva. As três

principais técnicas são demonstrar, controlar e se acalmar. Demonstrar suas emoções de raiva de forma assertiva e não agressiva é o método mais saudável para mostrar raiva. Para fazer isso, você precisa descobrir maneiras de esclarecer exatamente quais são suas necessidades e maneiras de consegui-las sem machucar outras pessoas. Tornar-se assertivo não significa tornar-se agressivo ou talvez controlador; significa ser respeitoso com os outros e com você mesmo", de acordo com a APA.

Conforme mencionado brevemente, a raiva pode estar relacionada aos crimes violentos, especificamente raiva que é desencadeada, reprimida ou deixada sem controle por um período específico de tempo. Laura L. Hayes, da State.com, afirma no artigo "Como parar a violência": “a violência não é um produto de doença mental. Nem é geralmente a ação de pessoas normais que, de repente, perdem o controle e cometem crimes passionais. Crimes violentos são cometidos por indivíduos loucos, pessoas que não possuem capacidade de controlar sua raiva. A maioria dos crimes é cometida por indivíduos com histórico de violência. Os assassinos são quase sempre pessoas normais, respeitadoras da lei, e eles também quase nunca são mentalmente doentes. A violência é realmente um produto de fracas habilidades de gerenciamento de raiva”.

A pesquisa mostra a conexão entre raiva não resolvida e a tentação de realizar crimes violentos, como sugere Hayes. "Em um resumo dos estudos científicos sobre homicídio e registros de violência no passado, Gary Mauser e Don Kates descobriu que entre 80 e 90 por cento dos assassinos tinha um histórico de antecedentes criminais, em comparação com 15 por cento dos adultos americanos em geral. Em uma investigação de assassinos domésticos, 46 por cento dos criminosos tiveram uma ordem de restrição da polícia emitida contra eles em algum momento. Os assassinatos familiares são os resultados de uma longa história de abuso doméstico, em torno de 90 por cento do tempo. Infracções criminosas violentas são feitas

por indivíduos que não têm capacidade para regular a raiva, demonstrá-la de forma produtiva e superá-la".

Sempre que os crimes violentos chegam às manchetes das notícias nos dias de hoje, muito frequentemente as doenças psicológicas são culpadas pelo acusado ou pelo evento desencadeado. Embora os problemas de saúde mental levem a vários crimes violentos, a realidade é que os criminosos são minorias da sociedade. No artigo, Hayes também se refere à pesquisa. "Ccrimes violentos cometidos por indivíduos com problemas extremos de saúde mental recebem muita atenção.  No entanto, esse tipo de ataque é algo incomum." Paolo del Vecchio, da Administração Federal de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental, afirma: "A violência de indivíduos com problemas de saúde emocional é tão pequena que, embora possa remediar de alguma forma, 95% dos crimes violentos ainda poderiam existir". O estudo de 2009 de Seena Fazel descobriu uma ligeira taxa aumentada de atividades criminosas violentas nos esquizofrênicos - no entanto, isso foi quase totalmente explicado pelo abuso de drogas e álcool. Além disso, o MacArthur Violence Risk Assessment Study descobriu que os indivíduos mentalmente doentes que não têm problemas de abuso de substâncias não eram mais violentos em comparação com outros indivíduos em suas comunidades.

## Realidade da Gestão da Raiva

A realidade é que a gestão da raiva não está focada em descobrir o principal motivo dos crimes cometidos na sociedade hoje. "Sem uma explicação clara dos fatores por trás do crime do campo da saúde mental, e com o apoio importante dos grupos de armas, o público em geral começou a ter uma razão errada para as situações tristes e violentas. Essas pessoas não se concentram nos pacientes diagnosticados com transtorno intermitente de raiva, no entanto, em pessoas com outros diagnósticos como esquizofrenia, particularmente desconsiderando o fato de que o que os criminosos têm em cada um desses casos é a perda do controle da gestão da

raiva", explica o artigo. Hayes afirma: "As causas do crime violento são pessoas com doenças mentais que estão aumentando a estigmatização dos doentes mentais, enquanto praticamente nenhum esforço está sendo planejado para enfrentar a questão social mais ampla da gestão da raiva. Este problema inclui não apenas assassinatos em massa, mas violência física contra crianças pequenas, esposas ou namoradas, agressões sexuais, raiva na estrada e assaltos violentos. Vivemos em uma cultura cheia de raiva".

Neste momento, nem sempre significa que quando você está experimentando sentimentos de raiva em vários níveis é provável que vá cometer homicídio, assassinato e outras atividades criminosas violentas. No entanto, em muitas situações, além de vários possíveis desencadeantes nos arredores, antecedentes ou condições emocionais e mentais que influenciam a resposta de um indivíduo a sentimentos de raiva, a causa raiz pode ser a possível falta de compreensão e respeito pela gestão da raiva.

## Como Devemos Responder à Raiva?

Exatamente como você responde adequadamente? A consciência da raiva e a forma como ela pode afetar seus pensamentos e seu julgamento, bem como suas ações, serão importantes para gerenciar essa emoção de forma responsável. Você precisará de uma revisão honesta do que o deixou aborrecido e de maneiras de se preparar para responder sem perder a calma, evitar completamente o desacordo ou talvez de como você poderia reduzir os resultados que podem surgir quando os sentimentos de raiva se extravasam. De preferência, uma boa gestão da raiva deve começar no início da vida. O artigo de Hayes para Slate.com, diz: "A violência é uma parte dos sintomas da raiva, alimentada por uma raiva

reprimida em longo prazo que não possui uma saída socialmente adequada. É alimentada por famílias nas quais os adultos se expressam de maneira violenta, terrível ou talvez onde a raiva é bastante suprimida. Em ambas as condições, não há um meio adequado para a comunicação segura ou construtiva da raiva.

Entre as acusações que recentemente foram comunicadas, diz-se que a indústria da saúde mental está falhando às comunidades na gestão de crimes violentos. Concordo com esta avaliação. Não apresentamos um prognóstico correto para a raiva descontrolada ou um sistema para ajudar os indivíduos a aprenderem sobre a violência insensata ao seu redor e, pior ainda, não fizemos nada para detê-la." Ela diz: "A verdade é que as técnicas de gestão de raiva são métodos simples que podem e devem ser ensinados a crianças e adolescentes. Não devemos adiar o ensino dessas técnicas até que os hábitos violentos físicos e verbais se tornem regulares e ameacem vidas".

A boa notícia é que atualmente há muitos recursos que você pode considerar se está sério na questão da gestão de raiva e maneiras de lidar com isso em sua rotina diária. Há especialistas que podem fornecer seus conhecimentos e orientações para você, e métodos que estão constantemente sendo pesquisados e dominados para que você possa ajudar as pessoas a lidar com a gestão de seus sentimentos de raiva. Você precisa simplesmente estar preparado para realmente olhar para dentro de si mesmo, para chegar à verdadeira raiz do problema e estar disponível para aceitar sugestões que possam trazer uma transformação saudável.

# Capítulo 2: Os Diferentes Níveis de Raiva

Pode ser muito fácil ignorar ou classificar a raiva como uma única emoção. No entanto, quando olhamos cuidadosamente, encontramos diferentes níveis de raiva que as pessoas sentem. A maioria desses tipos de níveis de raiva estão associados uns aos outros, e você pode mudar de um tipo de raiva para outro em apenas um curto período de tempo, ocasionalmente mais ou menos curto, com base nas situações com as quais você está lidando e com o que causou o episódio emocional. Os diferentes níveis de raiva e métodos para reconhecê-los serão discutidos a seguir.

## Raiva Passiva

A raiva passiva também pode ser chamada de raiva resistente, que é exibida pela repressão ou talvez pelo silêncio. Esse tipo de raiva não é abordado, ou a pessoa tenta manter seus sentimentos guardados, embora possam se revelar em breves falas ou comentários, ou através da comunicação passivo-agressiva direcionada a um indivíduo envolvido ou a outras pessoas ao seu redor. Se você já esteve irritado ou bravo com uma pessoa ou uma situação, mas optou por manter esses sentimentos guardados ou simplesmente olhou para a pessoa de uma maneira ruim, isso pode ser um sinal de raiva passiva.

A raiva passiva é muito difícil de controlar, e foi provado que tem efeitos negativos sobre a saúde de um indivíduo, especialmente se não for tratada no prazo certo. Em uma entrevista com EverydayHealth.com, o psicólogo Peter Sacco, Ph.D . , afirma: "Quando os sentimentos são guardados dentro de si, o corpo humano fica regularmente tenso. O mecanismo de defesa do corpo fica fraco e o corpo estará em alto risco de doenças como Diabetes, osteoartrite e dor nas articulações. Não é incomum que esse indivíduo  um dia perca o controle e surte".

O comportamento agressivo passivo é usado pela maioria das pessoas, uma vez que a sociedade não concorda com explosões de raiva. Signe Whitson LSWin Psychology Today, afirma: "A raiva é uma emoção humana regular, e de fato , é a mais geral de todas as experiências humanas. No entanto, a partir de uma idade jovem, os humanos são educados com o entendimento de que a raiva é errada. Ao longo de nosso desenvolvimento emocional, estamos vulneráveis à influência social de cuidadores, amigos, pais, modelos e professores, e aprendemos que, para controlar a raiva, devemos esconder nossos verdadeiros sentimentos. Quando os indivíduos descobrem que não podem demonstrar o sentimento de raiva abertamente, diretamente e honestamente dentro dos relacionamentos, esse sentimento não desaparece. Em vez disso, a maioria de nós aprendeu a demonstrá-la de formas alternativas e socialmente aceitáveis, principalmente com comportamentos passivo-agressivos".

Whitson afirma, além disso, que em muitos cenários o comportamento passivo-agressivo pode parecer a solução mais fácil. "Na sociedade de hoje, os testes padronizados e a instrução de habilidades sociais geralmente são um alicerce da educação infantil da pessoa. No entanto, pesquisas revelam que certas habilidades, como gerenciamento de emoções, assertividade e construção de relacionamentos, também fazem parte do desenvolvimento de crescimento de um jovem adulto, tanto quanto as habilidades educacionais aprendidas na escola. Nem todos que apresentam o comportamento passivo-agressivo são pessoas passivo-agressivas. Por exemplo, uma esposa que normalmente se comunica de forma direta e aberta com o marido talvez não tenha a capacidade, em um dia específico, de dizer "não" à sua demanda para cozinhar uma refeição, então ela concorda em fazê-lo enquanto cria desculpas intermináveis para adiar a tarefa. A mulher não é passivo-agressiva em geral, no entanto, neste momento, em que relaxar e prevenir um possível confronto com o marido são suas

principais prioridades, ela escolhe a agressão passiva como um comportamento conveniente de escolha".

## Raiva Volátil

Esse tipo de raiva também está diretamente associado a um intenso distúrbio. A raiva errática é vista como uma explosão inesperada de raiva, que está em grande proporção relacionada ao tamanho da condição ou eventos que a rodeiam. Chris Aiken, MD, diretor do Mood Treatment Center e um instrutor de psiquiatria clínica da Escola de Medicina da Universidade Wake Forest, na Carolina do Norte, afirma: "No transtorno volátil intermitente, os indivíduos entram em ataques repentinos e abruptos de raiva, que estão fora do caráter deles, de maneira semelhante a um ataque".

EverydayHealth.com afirma que este tipo de perfil de raiva é notado mais nos homens ou talvez em indivíduos com certas condições associadas ao abuso de drogas e álcool. "A raiva volátil é um pouco mais comum em homens e pessoas com problemas de abuso de substâncias. Esse tipo de raiva coloca indivíduos em perigo de automutilação, danos materiais, violência física contra outras pessoas e problemas com relacionamentos interpessoais. É necessário procurar orientação profissional para padrões desse tipo de raiva, e ter extremo cuidado se alguém ao seu redor estiver vulnerável a ela".

A raiva volátil envolve principalmente o tratamento profissional, particularmente se o transtorno volátil intermitente for clinicamente diagnosticado. A Clínica Mayo identifica o distúrbio explosivo intermitente como: "Os surtos explosivos ocorrem frequentemente, sem aviso prévio, e normalmente duram menos de meia hora. Estes tipos de ataques podem ocorrer regularmente ou talvez sejam separados por meses ou por semanas de não-agressão. Agressões verbais menos graves podem ocorrer entre episódios de agressão física. Você pode ser temperamental, impulsivo e irritado em geral. Os episódios agressivos podem ser precedidos ou combinados com

raiva, irritabilidade, aumento de energia, tremores, pensamentos descontrolados, formigamento, palpitações e pressão no peito".

## Raiva Crônica

A raiva que não é verificada ou resolvida dentro de um período de tempo pode ser identificada como raiva crônica. Sempre que a ira se torna um hábito para o indivíduo, ela se transforma em uma parte de sua vida cotidiana e pode resultar em várias condições médicas, especialmente um sistema imunológico fraco. Peter Sacco, Ph.D. define uma pessoa cronicamente irritada: "Este é um indivíduo que entra no hábito da raiva. Ele ou ela acorda todas as manhãs irritado, e se move irritadamente de uma coisa para outra, colocando o dia em sua mente como 'Aqui vamos nós novamente.' Ele ou ela está constantemente procurando por algo para ficar irritado. Se não tratado, esse tipo de pessoa acaba tendo problemas com a aplicação da lei ou se aliena de amigos e familiares".

Mike Brundant, que escreve o "Descobertas da PNL" no site PsychCentral.com, afirma: "A raiva crônica é realmente prejudicial ao seu corpo, sendo pior que o tabagismo, o excesso de peso e uma dieta rica em gordura enquanto fator de risco para doenças crônicas e possivelmente uma morte precoce. Ainda pior, ninguém parece saber o que fazer sobre isso. Você deve evitar suprimir a raiva, dizem alguns, pois isso só aumenta o dano físico real. Você deve evitar desabafar também, porque isso também aumenta a dano físico! A raiva é irritante. "A raiva crônica tem sido relacionada à hipertensão arterial, enxaquecas, distúrbios da pele, doenças cardíacas e dores de cabeça crônicas, problemas digestivos, fadiga, dor crônica e abuso de álcool ou substâncias, entre outros problemas.

## Raiva Vingativa

A raiva vingativa é dirigida a uma pessoa para com quem você sente desejo de vingança, nesse caso, o centro de recompensas no

cérebro humano se ativa de maneira semelhante ao cérebro de um viciado em substâncias. De maneira simples, a vingança é um estado de dependência que descreve a tendência dos indivíduos irritados ruminarem sobre temas vingativos que se tornam cada vez mais intensos à medida que o pensamento progride.

Escolher algo para se preocupar é um grande passo para vencer a ira vingativa. "Uma excelente estratégia para este tipo de raiva seria buscar atividades para fazer você se mover, como trabalho voluntário, exercitar-se e outras tarefas que movem sua mentalidade de estar com raiva de outras pessoas para ajudar os outros", afirma Dr. Aiken.

A Associação Americana de Psicologia sugere que as emoções humanas de vingança já existem desde que os seres humanos começaram a lidar uns com os outros. Tipicamente, há duas principais formas de pensar sobre a vingança. Religiosamente a Bíblia, em Êxodo 21:23, ensina seus crentes e leitores a "dar vida por vida, olho por olho, dente por dente, mão por mão, pé por pé" para penalizar um malfeitor. No entanto, mais de 2.000 anos depois, Martin Luther King Jr, um ícone americano dos direitos civis, afirmou: "A velha lei de"olho por olho" deixará todo mundo cego".

Michael Price escreve na APA: "Quem está certo? Quando os psicólogos estudam o sistema mental que se vinga, pode acontecer de ambos estarem, com base em onde e quem você é. Como um buscador de poder de alto nível, a vingança poderia servir para lembrar as outras pessoas de não se meterem com você. Quando uma pessoa é de uma comunidade em que as regras são fracas, a vingança fornece uma maneira de manter a ordem.” No entanto, a vingança tem um custo. Ao invés de ajudá-lo a progredir com sua vida, pode deixá-lo pensando sobre as circunstâncias e continuando desapontado, acham os psicólogos. Tenha em mente que a vingança é uma reação extremamente humana ao enfrentar condições que ameaçam a vida.

## Raiva Petrificada

Conhecida como raiva endurecida, este tipo de raiva ocorre quando um indivíduo se tornar amargo em relação a outra pessoa ou uma situação, e acha difícil perdoar, esquecer ou superar isso. O Dr. Peter Sacco comenta sobre a raiva petrificada: "Ela começa quando alguém se apega a um sentimento de amargura e ódio. Se você está esperando uma desculpa, mas o indivíduo que fez isso talvez não se preocupe ou não tenha idéia de que você está chateado. Você tem que entender que a raiva não o levará a lugar nenhum. Possivelmente, mesmo quando você não está necessariamente em contato com a pessoa, você pode optar por perdoá-la completamente e, ao fazer isso, você se perdoará".

Quanto mais você seguraa dor, sofrimento ou frustração provocados por outra pessoaquanto mais amargurado se torna, mais endurecidos esses sentimentos de raiva se tornam em seu coração. Em última análise, você pode se acostumar a ter esses sentimentos de amargura e começar a considerar esses sentimentos como normais em sua vida diária.

## Raiva Acidental

Ocasionalmente, a ira pode ser vista como uma explosão inesperada que é consertada imediatamente ou resulta em uma ação apropriada, quando tratada. A raiva acidental pode ocorrer a partir de um evento inesperado ou condição imprevista, e pode ser demonstrada de forma correta para o indivíduo envolvido, resultando em uma retificação instantânea.

Cynthia Pavlock do The Center for Anger Resolution em Houston, Texas, sugere: "A raiva não é um sentimento terrível ou ruim, ela nos permite saber que algo não é correto. É bom ter um incidente

que provoque raiva, demonstrá-la de maneira adequada e depois seguir em frente".

## Raiva Empática ou Simpatica

Esse tipo de raiva é mais uma emoção saudável, quando traz ação apropriada ou mudança. A raiva empática significa raiva em relação à outra pessoa, particularmente um indivíduo ofendido ou tratado de maneira injusta. A raiva empática pode te levar a fazer algo novo ou a iniciar uma causa digna em nome da pessoa, principalmente por causa da justa indignação que um indivíduo sentiu por outra pessoa ou causa.

Por exemplo, se um vizinho da comunidade fosse injustamente maltratado, você poderia ficar realmente bravo em seu nome e iniciar uma petição convidando sua comunidade a ajudar o indivíduo ou a sua família e ajudar a trazer justiça, ou exigir a ação adequada. Dr. Chris Aiken afirma: "A saúde mental geralmente melhora uma vez que nos concentramos em outras pessoas em vez de nós mesmos, apesar do conselho comum de ter seu próprio tempo e autocuidado. Por exemplo, as pessoas relatam um grande nível de felicidade quando realizam trabalho voluntário diretamente ajudando outras pessoas, em comparação com o mesmo trabalho sendo pago".

# Cap í tulo 3: Por Que Voc ê est á Sempre com Raiva?

A raiva, como mencionado anteriormente, é uma parte importante de nossas emoções humanas. É natural sentir-se irritado às vezes, seja por frustração com relação a um indivíduo, um grupo, circunstâncias ou uma condição. O que não é típico, e o que pode ser prejudicial para o seu bem-estar emocional, mental e físico, é a raiva que é evitável ou não resolvida. Quando a raiva se transforma em uma rotina ou em parte de um ciclo sem interrupção, ela começa a revelar resultados negativos em seu bem-estar geral, impedindo você de ser a melhor versão do seu melhor eu.

No entanto, se você é capaz de reconhecer pelo menos uma série de razões pelas quais você está passando raiva, ou encontrar os motivos reais da emoção, provavelmente você encontrará um processo para reduzir ou ficar completamente longe do conflito. Embora você vá encontrar circunstâncias que são inteiramente imprevistas, também pode haver causas ou ativadores que podem ser corretamente identificados e controlados para ajudá-lo a reduzir as condições em que você está com raiva.

## Frustração

Ocasionalmente, a raiva vem do desapontamento se você estiver tentando resolver um problema e falhar nisso, ou por ter dificuldades em aprender uma coisa nova. A frustração pode ocorrer quando você está configurando um aparelho doméstico e acha o manual do usuário muito difícil. Também pode ser frustração dirigida a colegas de trabalho que não estão cumprindo seus compromissos, ou membros da família que não podem cumprir suas promessas.

A frustração pode levar à raiva, especialmente se você define objetivos e descobre que esses objetivos não podem ser concluídos. Sempre que você se sentir irritado e sentir a raiva se aproximando, tome um momento para pausar, dar um passo atrás e pensar: "O que mais eu poderia ter feito para realizar os resultados que eu procuro?" Em alguns casos, a raiva pode te fazer pensar irracionalmente e reagir de maneiras que não ajudam a situação, mas, na verdade, aumentam o problema, levando a uma crescente raiva por sua parte.

Em vez de atacar, procure outra opção ou solução. Sempre que você estiver chateado ou irritado, você pode sentir um desejo intenso de agir, e essa energia poderia ser concentrada não em uma pessoa, mas em encontrar uma resposta para a questão. Ao fazer isso, você poderá usar a emoção da raiva e começar a usá-la para fazer algo positivo em vez de destrutivo.

Além disso, isso permite que você reduza sua frustração, estabelecendo expectativas razoáveis para começar. Jennice Vilhauer, Ph. D. afirma em Psychology Today: "Uma grande parte da raiva e frustração que atravessamos na vida acontece quando nos deparamos com uma pessoa que não cumpre nossas regras. Nós normalmente pensamos que nossas regras são corretas e que o outro indivíduo deve fazer as coisas da nossa maneira. Na base de todas as lutas está a ideia de que um indivíduo pensa que outras pessoas devem mudar. Proclamar que seus métodos estão corretos, torna as regras de outra pessoa erradas. Os livros de regras pessoais não são corretos ou errados, eles simplesmente refletem um ponto de vista e as preferências diferentes de cada pessoa. Muitas pessoas acham desafiador aceitar isso, no entanto, todos nós vivemos em um mundo de grande diversidade e você não encontrará conceitos universais que afetem todas as religiões, culturas ou raças ".

## Medo ou impotência

A raiva às vezes é um dos produtos do medo. Sempre que as mudanças são introduzidas e você não consegue perceber exatamente como você reagiria a elas, ou quando parece que você está prestes a entrar em uma situação em que você não está totalmente no controle, seu medo pode orientá-lo a se irritar com a situação ou se irritar com os indivíduos que estão causando essas mudanças. O medo de perder, ser tardio, parecer que você não entende o que está fazendo, ou cometer um grande erro pode permitir que você fique bravo e irritado.

A raiva também pode se originar de uma sensação de perda de poder em uma determinada circunstância. Sempre que as coisas não estão funcionando como planejado e você simplesmente não tem o poder total sobre a situação, sua reação pode ser a de se irritar. Talvez você tenha experimentado esse tipo de raiva antes, se você já planejou um grande evento ao ar livre com muitas pessoas, apenas para enfrentar problemas climáticos que poderiam estragar completamente seus planos. Você entende que não tem controle sobre o clima e, além da preocupação de se sentir mal enquanto anfitrião da festa, você começa a ficar chateado e irritado por todos.

Se você está enfrentando o medo, primeiro tente descobrir o que está fazendo com que você se sinta assustado. Poderia ser a preocupação com o futuro? Quais são os riscos associados a este novo empreendimento ou direção? O que poderia estar causando nervosismo? Uma resposta enraivecida não ajudará a situação e provavelmente não provocará qualquer tipo de mudanças na realidade da situação. Bem, o mesmo para a impotência. Ao invés de ficar chateado com outras pessoas que talvez também não tenham qualquer poder sobre a situação, uma opção diferente precisa ser procurada em um esforço para recuperar algum controle sobre o processo.

## Dores ou Feridas do Passado

Os seres humanos experimentam a dor em várias formas durante toda a vida, e muitas vezes essas dores do passado, também podem ser as causas da raiva nas condições ou pessoas atuais. Dr. Leon F. Seltzer, Ph.D. Em Psychology Today, afirma: "No livro de Steven Stosny, The Tracing Attachment Abuse (1995), que mostra um modelo abrangente para tratar terapeuticamente a violência física e emocional em relacionamentos íntimos, o autor fornece uma explicação química de como a raiva - no momento em pode agir como uma espécie de "pomada psicológica". Um dos hormônios que o cérebro secreta durante a excitação da raiva é a norepinefrina, experimentado pelo organismo como um analgésico. Como efeito, se os indivíduos são confrontados com dor física ou psicológica (ou a ameaça de tal dor), a ativação interna da resposta da raiva precipitará a liberação de um produto químico expressamente projetado para adormecê-lo ".

Além disso, ele escreve: "Como Stosny explica, a raiva sintomática esconde a dor de nossas "dores centrais". Essas emoções angustiantes principais consistem em sentir-se ignorado, sem importância, acusado, culpado, indigno de confiança, desvalorizado, rejeitado, impotente, indigno e até impróprio para o contato humano. É, portanto, aceitável apenas que, se a auto-elicitação da raiva efetivamente afastar alguns sentimentos prejudiciais ou insuportáveis, pode-se acabar se tornando dependente da emoção a ponto de começar um vício. O conceito psicológico de auto-calmante é inquestionavelmente relevante aqui. Todos precisamos descobrir formas de nos acalmar ou incentivar-nos quando a nossa auto-estima é atacada com críticas, demissões ou quaisquer outros estímulos externos que nos fazem sentir invalidados e, assim, revivem velhas dúvidas sobre nós mesmos. Se somos psicologicamente saudáveis, possuímos os recursos internos para nos auto-validar: de confessar a nós mesmos possíveis insuficiências sem sentir vergonha ou uma culpa intolerável. No entanto, se no fundo, ainda nos sentimos mal por ser quem somos, nosso pobre senso de auto-estima simplesmente não é capaz de suportar tais ameaças externas ".

No caso de você estar sofrendo raiva crônica, como resultado de algo do passado, indivíduos com dor crônica, sentimentos de injustiça e raiva são aqueles com piores resultados médicos e maior dor. Poderia haver uma série de explicações de por que essas emoções têm um efeito prejudicial sobre a saúde. A raiva leva ao aumento do estresse em seu corpo e isso causa dor. A raiva está ligada ao aumento da inflamação no corpo humano e isso pode intensificar a dor e diminuir a saúde em geral. Quando você sente raiva e injustiça, isso faz com que você se concentre no que está errado e tente achar alguém culpado por isso. Lembre-se de que se concentrar nela fornece mais poder.

## Exaustão ou Fadiga

Muitas pessoas não estão cientes disso, no entanto, o cansaço contínuo ou a fadiga, tanto mental como fisicamente, podem além de tudo ser uma causa para os sentimentos de raiva. Sempre que você está cansado ou esgotado e não está descansando o suficiente, você pode ficar chateado tanto com pessoas quanto situações. Sherrie Bourg Carter Psy. D. aconselha, "Porque as vítimas do esgotamento geralmente se sentem como um fracasso e sentem uma grande quantidade de culpa, não é incomum que esses sentimentos se tornem ressentimento e raiva à medida que o estresse persiste e você sente que não tem poder sobre ele. Inicialmente, a raiva pode assumir a forma de tensão interpessoal com colegas de trabalho, entes queridos ou amigos próximos. À medida que o esgotamento torna-se mais grave, a ira pode se intensificar e acabar em explosões de raiva e brigas graves tanto em casa como no trabalho. Você pode ter pensamentos de violência física para com a família e colegas de trabalho, e nos casos mais graves, isso pode atravessar a linha para a violência real".

A mente, o corpo e o espírito exigem tempo para que você se recupere das atividades diárias. Isso sugere que você precise ter a quantidade recomendada de sono por noite e arranje tempo para uma pausa com seus compromissos para se permitir relaxar e

recarregar. Quando você não se recupera e descansa o suficiente, sente-se tão mentalmente e fisicamente cansado que os pensamentos e ações começam a te desgastar, e a raiva pode ser a reação mais fácil ou mais difícil a isso.

Se você descobrir que a fadiga e a exaustão são as causas da sua raiva crônica, tome um momento para permitir-se ter uma boa quantidade de descanso. Escolha uma atividade de lazer para ajudá-lo a manter sua mente relaxada mesmo com a agitação diária da vida, isso fará milagres para sua saúde geral. Desligue-se do trabalho e de quaisquer outras responsabilidades, mesmo que por alguns dias, e entre no modo de relaxamento completo para encontrar a paz interior, refletir, se reconectar com sua alma, reacender seu relacionamento com membros da família, e tornar-se mais empoderado para pensar e responder racionalmente e não com raiva. Você ficará surpreso com o sucesso que essa sugestão direta pode ter.

## Ciúme ou Inveja

Você fica chateado ou irritado sempre que outras pessoas recebem prêmios ou promoções que você sente que poderiam ser seus, ou sente que eles não merecem realmente isso? Você fica sempre bravo quando está em redes sociais e outras pessoas estão postando sobre aniversários, fotos, atualizações de status ou novos empregos? Se assim for, os pensamentos de inveja ou ciúmes podem ser o que está ativando sua raiva crônica, e isso pode se tornar um hábito muito pouco saudável.

O ciúme não é apenas associado ao sucesso material ou às posses. Também pode ser um senso que você tem se alguém que você ama se apega a outra pessoa e você se sente excluído. Inveja e ciúmes também podem surgir de uma rivalidade, ou se você pensa que está competindo contra todo mundo.

Talvez a relação mais típica onde o ciúme ocorre seja entre os cônjuges. Robert L. Leahy, Ph.D., em Psychology Today, afirma: "O ciúme é raiva, e preocupação agitada. Quando os casais estão com ciúmes, eles se preocupam que seu parceiro possa encontrar outra pessoa mais atraente, e temos medo de ser rejeitados. Como nós sentimos o perigo de que nosso parceiro possa encontrar outra pessoa mais desejável, podemos desencadear o ciúme como forma de lidar com essa ameaça. Podemos sentir que nosso ciúme nos impedirá dessa surpresa, permitindo-nos defender nossos direitos e forçar nossos companheiros a desistir de seus interesses em outro lugar. Comparável à preocupação, o ciúme pode ser uma "estratégia" que usamos para garantir que possamos determinar o que está dando errado ou aprender o que nosso parceiro "realmente pensa". Também podemos pensar que nosso ciúme pode nos encorajar a sair do relacionamento - de modo que não nos machucaremos ainda mais. Caso você se sinta com ciúmes, é imperativo que você pense sobre o que você espera alcançar com seu ciúme. Você vê o ciúme como uma estratégia de enfrentamento".

Leahy sugere que a maneira como você se comporta ou reage à inveja e os sentimentos de raiva faz a diferença. "Assim como a diferença entre sentir-se irritado e comportar-se de forma hostil, há uma diferença entre sentir inveja e agir em seu ciúme. É extremamente importante entender que é provável que seu relacionamento seja comprometido pelo seu comportamento ciumento - como acusações contínuas, busca de reafirmações, drama e exagero. Pare e pergunte a si mesmo: "Eu sei que estou me sentindo com ciúmes, mas não tenho que agir nisso".

Em vez de agir, se recomponha e nunca permita que as emoções assumam o controle. "Note que seu sentimento de frustração e nervosismo pode aumentar quando você dá um passo para trás e observa esses tipos de experiências. Aceite que você pode ter uma emoção - e permitir que aconteça. Você não precisa parar o sentimento."Nós descobrimos que dar um passo atrás e monitorar

se o sentimento está lá pode levar o sentimento a se enfraquecer por conta própria", sugere o Dr. Leahy.

## Hipertireoidismo

Além das causas situacionais, a raiva também pode ser trazida ou complicada por condições de saúde, assim como uma tireóide hiperativa. Esta condição ocorre quando a glândula tireoide produz muito hormônio da tireoide. O hipertireoidismo tem sido conectado a várias manifestações, por exemplo, problemas de metabolismo, dificuldade de foco, ansiedade, estresse e agitação. Se você foi identificado como tendo uma tireóide hiperativa, pode ser uma boa ideia falar com seu médico sobre quaisquer problemas de raiva crônica que você está enfrentando e como eles podem ser reduzidos.

O doutor Neil Gittoes, um endocrinologista dos Hospitais universitários de Birmingham e BMI The Priory Hospital, aconselhou o Daily Mail em uma entrevista: "Esta influência hormonal tem tudo a ver com o metabolismo do corpo, como por exemplo, a temperatura corporal e a frequência cardíaca. Os hormônios circulantes influenciam todo e cada um dos tecidos, incluindo o cérebro. Outros sinais e sintomas podem incluir perda de peso, tremores e suores. Isto pode ser simples de corrigir com medicação como, por exemplo, o Carbimazol, que impede a glândula de sintetizar hormônio em excesso."

## Nível de Colesterol Baixo ou Alto

Você deve estar ciente de que ter um colesterol elevado geralmente leva a outras doenças e condições. Muitas pessoas com colesterol alto usam medicamentos prescritos para reduzir seus níveis de colesterol e o risco de doença cardíaca. No entanto, sempre que os níveis de colesterol estão baixos, um resultado não desejado podem ser os problemas de humor ou frustração.

De acordo com Steve Bazire, da Universidade de East Anglia, School of Pharmacy, "Uma teoria é que o baixo nível de colesterol reduz os níveis de serotonina (o hormônio da felicidade) no cérebro, tornando a reação à raiva difícil de gerenciar. O risco de depressão é o mais alto quando os níveis de colesterol estão baixos e altos, de modo que estar no intervalo entre baixo a médio parece ser o lugar mais seguro. O melhor método para evitar esse efeito colateral é reduzir gradualmente os níveis de colesterol".

## Diabetes

A Diabetes é uma doença que afeta um grande número de pessoas de vários grupos etários em todo o mundo. Tem sido associada às alterações de humor e explosões de agressividade, raiva , e ódio. Um relatório no Daily Mail chamado "As doenças e remédios que podem ser culpados por seu mau humor" afirma: "Baixos níveis de açúcar no sangue podem levar a uma explosão inesperada de raiva. A hipoglicemia, provocada por níveis inferiores aos normais de glicose no sangue, podem ocorrer com a Diabetes tipo 1 e tipo 2. Os níveis mais baixos de açúcar no sangue têm efeito em todos os tecidos do corpo, incluindo o cérebro, e podem resultar em um desequilíbrio dos produtos químicos, o que inclui a serotonina. Em poucos minutos isso pode resultar em agressão, confusão, raiva, inquietação e ataques de pânico. O tratamento requer o consumo de um alimento ou lanche contendo açúcar, quando possível e, felizmente, assim você pode sentir muito melhor em 20 minutos".

## Depressão

A depressão é frequentemente relacionada a sentimentos de tristeza, letargia ou a vontade de simplesmente deitar-se na cama durante todo o dia ou se afundar num canto, mantendo-se longe do resto do mundo. Muitas vezes, por outro lado, a depressão pode se revelar em ataques de raiva descontrolada ou não provocada. Paul Blenkiron, um psiquiatra no Bootham Park Hospital de York, afirma sobre a depressão: "Também pode deixar você se sentindo furioso, irritado e temperamental".

A Dra. Helen Stokes-Lampard, do Royal College of General Practitioners, afirma: "Uma de suas formas, a depressão agitada, afeta cinco por cento das pessoas que sofrem de depressão. Os sinais também podem incluir insônia, inquietação e pensamentos descontrolados. A razão pela qual uma determinada pessoa é muito mais propensaa se tornar hostil em comparação às outras é normalmente questão de individualidade. Muitas pessoas são apenas mais chateadas e agressivas, em primeiro lugar, e a medicação ou as situações aumentam isso".

## Epilepsia

Se você sofre de epilepsia, você pode passar por episódios de frustração, raiva ou depressão após uma crise epiléptica. O Dr. Hannah Cock, um neurologista que trabalha no St. George's Hospital de Londres, afirma: "As convulsões são provocadas por uma inesperada explosão de atividade elétrica no cérebro. Isso leva a uma breve interrupção dentro da informação normal que passa entre as células cerebrais. O evento é bastante significativo, e explosões de raiva, às vezes delirantes, podem acontecer posteriormente".

Às vezes, os efeitos da crise epiléptica mostram que a frustração ou raiva pode durar até alguns momentos após a convulsão. No entanto, para outros, os sentimentos poderiam continuar por até alguns dias depois. No entanto, o tratamento sugerido são os medicamentos antiepilépticos, que podem ajudar não apenas com as convulsões, mas adicionalmente com os efeitos posteriores.

## Medicação para Dormir

Profissionais médicos estabeleceram uma conexão entre medicações para dormir e o comportamento temperamental ou suscetível à raiva. Em um artigo no Daily Mail, foi dado um aviso sobre medicamentos que auxiliam o sono para curar distúrbios do sono, que poderiam resultar em episódios de raiva. "O grupo de drogas, chamado benzodiazepíneicos, drogas geralmente recomendadas para a ansiedade, funciona retardando a função cerebral. Embora afete apenas um por cento de seus usuários, pessoas com personalidade agressiva, isso pode torná-las muito mais vulneráveis às explosões irracionais Peça a seu médico para mudar para um tipo diferente de medicação para dormir, como Zolpidem ou Zaleplon".

# Capítulo 4: Melhor Prática de Gestão da Raiva

Quando você começa a se tornar consciente das causas de sua raiva, você pode começar a reconhecer como reduzir as condições que fazem com que você se aborreça ou a melhor maneira de controlar essa emoção para garantir que você esteja no controle. Fazer poucas modificações ou ter pequenos lembretes em sua vida cotidiana pode fazer todo um mundo de diferença na gestão de sua raiva e torná-lo calmo, mesmo quando confrontado por outras pessoas ou condições que normalmente poderiam fazer você perder o controle.

## Dicas de Gestão da Raiva:

**Pense antes de agir**. Quando chateado, torna-se fácil para as emoções se demonstrarem e assumirem o controle dos próximos pensamentos, ações, palavras e reações. Desenvolva um hábito de pensar primeiro quando desafiado por uma condição ou indivíduo que faz com que você fique irritado ou chateado. Pare e pause alguns segundos antes de fazer ou dizer qualquer coisa. Não há necessidade de reagir de acordo com as circunstâncias, o que você tem de fazer primeiro é tomar um momento e pausar.

**Compreenda e mostre sua raiva.** Depois de ter alguns minutos para pensar e se acalmar, é uma ótima idéia mostrar sua raiva de forma relaxada, lógica e civilizada. Isso pode ser simplesmente admitir a si mesmo que você está chateado, ou expressar isso para a pessoa ou as partes envolvidas, e demonstrar a raiva é melhor do que armazená-la. Quando é demonstrada, há uma maneira melhor de encontrar uma solução correta para o conflito. No entanto, sempre que a raiva é desconsiderada ou armazenada, ela pode revelar-se de outras maneiras que podem ser prejudiciais.

A Associação Americana de Psicologia (APA) afirma: "A raiva pode ser suprimida e depois modificada ou redirecionada. Isso ocorre sempre que você guarda sua raiva, deixa de se concentrar nela e se concentra em algo construtivo. O objetivo é parar ou controlar sua raiva e transformá-la em algo construtivo. A desvantagem desse tipo de resposta é que, se não permite a expressão externa, a raiva pode ser focada para dentro. A raiva virada para dentro pode causar alta pressão arterial, hipertensão ou depressão".

O artigo da APA também explica que "a raiva injustificada pode criar problemas adicionais. Pode resultar em manifestações patológicas de raiva, como o comportamento passivo-agressivo (responder de forma indireta às pessoas, sem se comunicar com elas sobre o motivo, em vez de lidar com elas diretamente) ou uma personalidade que parece negativa e agressiva. Indivíduos que estão continuamente colocando outras pessoas para baixo, criticando tudo e fazendo comentários negativos não dominaram o caminho para demonstrar com sucesso sua raiva. Obviamente, eles não são muito propensos a ter relações bem sucedidas".
**Encontre uma solução**. Reconheça a raiva, e então encontre uma maneira de resolver o problema. Um artigo intitulado "Gestão da raiva: 10 dicas para controlar seu temperamento" publicado pela Mayo Clinic afirma: "Em vez de se concentrar exatamente no que o deixou com raiva, concentre-se em resolver o problema agora. Se seu filho ou o quarto sujo dos membros da família te deixam louco: feche a porta. O seu cônjuge chega atrasado para o jantar todas as noites? Planeje o jantar mais tarde da noite - ou aceite comer sozinho várias vezes por semana. Tenha em mente que ficar chateado não irá consertar tudo e pode só piorar as coisas.

A APA recomenda o uso da energia causada pela raiva para resolver problemas. "Muitas vezes, nossa frustração ou raiva são gerados por problemas reais e inevitáveis em nossas vidas. Nem toda a raiva é mal colocada, e muitas vezes pode ser uma resposta saudável e natural a esses desafios. Além disso, há uma convicção cultural de que cada problema tem uma solução e descobrir que este nem sempre é esse o caso contribui para a nossa frustração. A

mentalidade mais efetiva para lidar com esse tipo de situação, portanto, não é se concentrar em procurar a solução, mas sim em como você gerencia e lida com o problema. Desenvolva um plano e verifique seu progresso na medida em que você o acompanha. Resolva dar o seu melhor, mas, além disso, não se punir se uma resposta não vier imediatamente. Sempre que você puder abordar a raiva com suas melhores intenções e esforços e criar um esforço importante para lidar com ela de frente, você pode se tornar menos propenso a perder a paciência e cair no pensamento de tudo ou nada, independente de o problema ser ou não corrigido imediatamente ".

**O humor pode aliviar a tensão**. Sempre que as coisas ficarem tensas, você pode ajudar usando o humor, mesmo a autodepreciação, para ajudar a aliviar o estresse emocional e difundir o problema. De acordo com o artigo da Mayo Clinic, "descontrar pode ajudar a acalmar a tensão. Use o humor para ajudá-lo a lidar com o que está te deixando chateado e, provavelmente, qualquer objetivo irrealista que você tem sobre a maneira como as coisas devem acontecer. Fique longe do sarcasmo, no entanto - ele pode prejudicar suas emoções e piorar as coisas".

Muitas pessoas possuem o dom de contar boas piadas ou fazer comentários que aliviam o clima sempre que uma discussão se inflama ou logo antes da tempestade começar. O humor pode distrair a concentração e também fazer com que as pessoas esqueçam sobre o que realmente estavam chateadasem primeiro lugar, mesmo que por apenas alguns minutos. Esta interrupção temporária pode ser suficiente para retomar o controle e recompor-se antes de lidar com a situação em questão.

**Evite guardar rancores.** s pessoas não são perfeitas. Independentemente de quão amado seja um indivíduo para você, quer seja ou não um parente, amigo, querido, colega de trabalho ou vizinho, é provável que ocorram erros. As pessoas deliberadamente ou involuntariamente causam dor, miséria, frustração,

arrependimento ou desapontamento, da mesma forma que você, sem dúvida, também prejudicará outra pessoa. Se alguém comete um erro e se desculpa com você ou tenta corrigir o problema, perdoar essa pessoa não só restaura seu relacionamento, mas também o libera da responsabilidade de manter esse rancor por longos períodos.

No artigo da Psychology Today, Andrea Brandt, Ph.DMFT afirma: "Ao perdoar, você está concordando com a realidade do que realmente aconteceu e encontrando uma abordagem para viver em um estado de resolução com isso. Isso geralmente é um processo estável - e isso nem sempre tem que incluir a pessoa que você está perdoando. O perdão não é algo que você faz para o indivíduo que o ofendeu, é algo que você precisa fazer por si mesmo".

Colocar-se nos sapatos das outras pessoas também pode ajudar, diz o Dr. Brandt. "Ele ou ela é falho simplesmente porque todas as pessoas são falhas. Ele ou ela agiram de pensamento limitado ou em um quadro de referência distorcido, porque às vezes, todos agimos com nossas crenças limitadas e quadros de referência distorcidos. Toda vez que você foi ferido, o outro indivíduo estava tentando ter uma necessidade preenchida. Qual você acha que era essa necessidade e a razão pela qual a pessoa fez isso de forma tão prejudicial? "

O perdão não significa que você estará disposto a se tornar prejudicado ou explorado novamente. Em vez disso, está se liberando e optando por avançar, criando um estado de espírito para o progresso. Dr. Brandt afirma em seu artigo: "O perdão coloca o último encerramento sobre aquilo que o prejudicou. Você sempre se lembrará do que aconteceu, mas você vai parar de estar acorrentado a isso. Tendo trabalhado com os sentimentos e descobrindo o que você deveria fazer para melhorar seus limites ou satisfazer suas necessidades, você será capaz de cuidar de si mesmo no futuro. Perdoar essa pessoa em particular é uma

excelente maneira de honrar a si mesmo. isso diz ao mundo que você deveria ser feliz".

**Aumentar a comunicação**. Muitos dos exemplos que causam raiva podem ser diminuídos ou evitados se a comunicação for melhorada. É injusto, por exemplo, esperar que os indivíduos se adequem a um determinado conjunto de valores ou princípios que você não divulgou claramente. Por exemplo, se você está planejando se encontrar com colegas de trabalho para uma reunião às 10:00 da manhã, e precisa ter concluído a reunião às 11:00 da manhã devido a outro compromisso, indicar isso de forma direta e clara em seu calendário ou horário para todas as partes envolvidas, iria reiterar a eles o desejo de estar lá prontamente, em vez de uma vaga instrução para que chegassem “o mais cedo possível”.

A comunicação, além disso, deve ser mantida direta, mesmo no calor do momento. A APA afirma que os indivíduos irritados normalmente saltam e acham conclusões, e algumas dessas conclusões podem ser extremamente imprecisas. Uma coisa a fazer quando você está em uma discussão indo de lado é pausar e pensar sobre suas respostas. Não diga a primeira coisa que entra na sua boca, no entanto pare e pense com atenção sobre o que você gostaria de dizer. Além disso, preste atenção atentamente ao que o outro indivíduo está dizendo e tome o tempo antes de responder.
Mais uma vez, o poder de parar e pensar ocupa um lugar central. "Preste atenção em qual é a causa raiz da raiva. Por exemplo, você gostaria de uma determinada quantidade de flexibilidade e espaço pessoal, e seu  parceiro deseja mais proximidade e conexão. Se ele ou ela começa a se estressar em relação às suas atividades, não ataque de volta descrevendo seu parceiro como um diretor, um supervisor ou maníaco por controle fungando em seu pescoço", diz o APA. "É normal se tornar defensivo sempre que você é criticado, no entanto, não reaja. Em vez disso, preste atenção às palavras, à mensagem de que este indivíduo poderia estar se sentindo ignorado e não amado. Isso pode exigir uma grande dose de questionamento paciente por sua parte, além de exigir algum espaço para respirar.

No entanto, não deixe sua raiva - ou a do seu parceiro - sair do controle. Manter a calma é o que impedirá o problema de se tornar algo terrível".

**Examine seu ambiente.** Pode ser que você precise de uma mudança em seu entorno ou círculo para gerenciar seus problemas de raiva e tornar-se uma pessoa relaxada? Caso você esteja regularmente cercado de indivíduos que são prejudiciais e costumam insultar ou reclamar entre si, as chances de trazer essa atitude para si mesmo aumentam significativamente. No entanto, você pode ter uma melhor chance de aumentar suas habilidades de gerenciamento de raiva quando estiver ao redor de pessoas úteis que podem lhe fornecer os conselhos e sugestões que você precisa neste esforço.

Envolva-se com pessoas boas, que te apoiam e te ajudam a ver a melhor parte da vida, que dão a você e outras pessoas vantagens, e pessoas que podem conversar com você com toda a sinceridade e franqueza sem recorrer à culpa, vergonha ou negatividade. Sempre que seu ambiente estiver cheio de indivíduos que também dominaram o valor do controle da raiva e redução da frustração, você começará a praticar isso em sua vida cotidiana e aprenderá suas melhores práticas.

**Faça uma pausa**. Cuidar bem de você regularmente é importante para manter seu bem-estar mental, físico e emocional sob controle. Conforme mencionado anteriormente no último capítulo, a exaustão e cansaço aumentam sua frustração, tornando você mais vulnerável a colapsos. Descansar adequadamente e dar um passo para trás de sua rotina diária ocasionalmente permite que você possa lidar melhor com circunstâncias desafiadoras que poderiam ser a causa de episódios de frustração e raiva.

A APA afirma: "Problemas e compromissos podem pesar sobre você, consequentemente fazendo com que você se sinta bravo com a "armadilha" em que você parece ter caído e todas as pessoas e coisas que criam essas armadilhas. Faça uma pausa. Certifique-se

de ter algum "tempo pessoal" programado para os dias que você sabe que serão estressantes. Um exemplo seria um pai trabalhador que tenha uma regra de que, quando ele chegar em casa do trabalho, durante os primeiros 15 minutos "ninguém fala com papai, a menos que a casa esteja em chamas." Depois deste breve momento de silêncio, ele se sente melhor preparado para lidar com as demandas de seus filhos sem explodir com eles".

**Faça yoga ou meditação.** Ambas as técnicas têm sido usadas por muitos indivíduos ao redor do mundo para ajudar com ansiedade e frustração. JC Peter, na revista Spirituality and Health, afirma: "O yoga é, em parte, um exercício para a vida." É normal e natural se sentir chateado, e o yoga pode nos ajudar a descobrir o cuidado para o qual a raiva às vezes está tentando nos direcionar. A frustração irresistivista é realmente um ressentimento que se enterra profundamente em nossos pensamentos, disfarçando a impotência, o medo ou o sofrimento que vivem em seu núcleo. Esse tipo de raiva é complicado, e suas ações quase nunca são compassivas. Ocasionalmente, esse ressentimento permanece após a força da ira ter chegado e passado. Você poderia ter feito o seu melhor para combater a injustiça, mas depois a injustiça ainda permanece.

Além disso, Peter afirma: "A prática do yoga pode nos ajudar a detectar o que estamos sentindo: esta raiva está empoderando ou desempoderando? Também pode transferir fisicamente o excesso de energia, particularmente quando estimulamos Manipura Chakra, um centro de energia encontrado no plexo solar. Exatamente onde você sente frustração, ansiedade e medo".

Inalar e exalar quando você se sente chateado também ajuda na gestão da, os exercícios de respiração são uma parte importante do yoga. LiveStrong.com afirma no artigo "Yoga Poses for Anger", "Você já deve ter ouvido que sempre que estiver com raiva, você precisa respirar profundamente e contar até 10. O yoga tem um processo muito parecido. Basicamente, respirar fundo no momento em que você se sentir com raiva e notar a maneira como os sentimentos afetam sua mente pode ser uma maneira eficaz de

acalmar uma condição potencialmente intensa. Um exercício de respiração de yoga mais específico, como a respiração da narina ou o Bhastrika, também conhecido como respiração de Bellow, limpará sua mente para reduzir a raiva".

A meditação está relacionada ao yoga, e irá ajudá-lo a gerenciar seus níveis de raiva. Tanya Gold, na seção de Saúde e Bem-Estar do The Guardian, discute sobre a meditação, "A meditação tem vantagens para a saúde, especialmente para neuróticos com problemas de ansiedade e raiva, como eu. Nesta semana, os acadêmicos Americanos publicaram os resultados de seu estudo sobre as alegrias da meditação transcendental (TM). Evidentemente, cobaias (humanos) que praticavam TM apresentaram queda de 48% nos sintomas depressivos. No ano passado, outra pesquisa sugeriu que havia 47% menos ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e fatalidades prematuras entre cabeças de meditação transcendentais."

A APA recomenda exercícios de respiração para controlar a raiva: "Inalar e exalar profundamente, a partir do seu diafragma; respirar a partir de seu peito não irá acalmá-lo. Imagine sua respiração vinda do seu "estômago". Gradualmente, diga uma palavra ou frase relaxante como "está tudo bem" ou "vá com calma". Repita para si mesmo enquanto respira profundamente. Use sua imaginação e imagine uma experiência relaxante, tanto da sua memória. Exercícios não estressantes como yoga lenta podem relaxar os músculos e ajudá-lo a se sentir muito em paz. Aplique estes métodos todos os dias. Saiba como usá-los imediatamente quando estiver em um cenário tenso."

Procure assistência se necessário. Caso seus problemas de raiva estejam fora de controle, e mais ainda, se suas tentativas de gerenciamento de raiva estiverem sendo restringidas por condições médicas subjacentes ou problemas de saúde mental, procure ajuda profissional em relação ao controle de sua raiva. Quanto mais cedo você receber assistência especializada; mais problemas que você

pode evitar mais tarde. Não espere seus problemas de raiva se tornarem tão complicados a ponto de começar a ter um efeito desastroso em seus relacionamentos, familiares, amizades, desempenho no trabalho e outras conexões. A assistência pode ser obtida e você pode conquistar quaisquer problemas de raiva que estiver enfrentando.

De acordo com a APA, um terapeuta pode avaliar sua posição e determinar o melhor método para gerenciar sua raiva. "Se você sente que sua raiva está ficando fora de controle, se ela está tendo um efeito sobre seus relacionamentos e também em áreas importantes de sua vida, você pode pensar em receber conselhos para entender como lidar com isso. Um psicólogo ou um profissional de saúde mental licenciado pode trabalhar com você na criação de uma série de métodos para mudar seu pensamento e seus hábitos. Se você falar com um terapeuta em potencial, diga a ele que você tem problemas de raiva nos quais deseja trabalhar e pergunte sobre sua abordagem ao gerenciamento de raiva. Certifique-se de que este não é o único plano de ação projetado para "colocá-lo em contato com suas emoções e demonstrá-las", o que poderia ser exatamente o seu problema. Com a terapia, dizem os psicólogos, uma pessoa altamente irritada pode se aproximar de um nível médio de raiva em cerca de 8 a 10 semanas, com base nas condições e nos métodos utilizados".

# Cap í tulo 5:
# Como Pessoas Emocionalmente Inteligentes Lidam Com a Raiva

Inteligência emocional (QE) é ter as habilidades para identificar e entender as emoções, e usá-las para orientar sua tomada de decisão, para ajudá-lo a lidar com a raiva com sucesso. Saber que você deve escolher suas batalhas irá ajudá-lo a superar a ansiedade e o esgotamento. Um indivíduo que é emocionalmente inteligente é capaz de usar as emoções pelas quais está passando, incluindo aquelas que são vistas como prejudiciais, e usá-las para perseguir e alcançar seus objetivos pessoais.

Por exemplo, uma condição pode contribuir para que você fique com raiva porque não a entende completamente. Você poderia ver uma ação e enxergar como uma injustiça, no entanto, cada cenário tem sua perspectiva e antecedentes, muitos dos quais você não está ciente. Manter isso em mente ajudará você a evitar entrar em situações que realmente não o envolvem. E quando certas pessoas ou circunstâncias te deixam chateado (mas você não precisa delas para a sua função diária), por que não simplesmente evitá-las?

## Uma visão bem equilibrada

A realidade é que existem inúmeras ocasiões em que você tem o direito de ficar chateado. Por exemplo, vamos imaginar que certo colega de trabalho realmente te deixa irritado. Você sabe, o tipo que não arruma suas bagunças, está sempre reclamando, normalmente não é educado. Você tem que lidar com esse comportamento há algum tempo, e então um dia você decide fazer algo sobre isso.

Sua raiva está criando algo construtivo. Agora você deve resolver essa situação inaceitável. Como você pode avançar? Você pode

expor seu colega de trabalho, falando publicamente de seus comportamentos negativos e informando-o de que todos estão cansados disso. Isso mudará seu comportamento? Possivelmente. No entanto, é realmente essa a maneira como você gostaria de lidar com o problema? Isso não apenas afetará negativamente o relacionamento com este colega, mas a verdade é que poderia arruinar sua reputação e s de outros também. Por outro lado, tomando um tempo para considerar suas ações e suas consequências, sua estratégia seria muito mais efetiva. Obviamente, no calor do momento, você nem sempre estará motivado a relaxar e pensar sobre o problema. É exatamente por isso que é importante aprender a manter o controle.

## Como Controlar suas Emoções

Cada dia cria seus próprios problemas. Você está ciente daqueles dias em que quase tudo basicamente sai do roteiro e faz com que você sinta vontade de ficar embaixo dos lençóis pelo resto do dia. Infelizmente, a vida não nos permitirá o luxo de colocar nossas cabeças na areia e contemplar o mundo que nos rodeia. Exatamente o que você pode fazer para lidar com suas emoções negativas e como você pode tirar o melhor de uma situação ruim? Existem muitos recursos poderosos que você pode usar para reorientar seus esforços e controlar melhor suas emoções, tais como:

## Gerenciando sua Raiva

A raiva é semelhante ao fogo. Pode ser uma ótima ferramenta, ou pode ser muito destrutivo. Situações específicas precisam de uma resposta rápida sempre que você experimenta algum tipo de bullying ou abuso, seja psicológico ou físico. No entanto, em outros casos, pequenos problemas podem fazer com que sua frustração se acumule até o ponto em que se corre o risco de perder o controle sobre suas emoções.

Se você acredita que isso está acontecendo com você, experimente o seguinte:

1. **Afaste-se**. Quando você está no centro de uma condição desagradável, é difícil não dizer a primeira coisa aparece em sua cabeça. Antes de dizer ou fazer qualquer coisa de que você pode se arrepender, afaste-se da situação.

2. **Respire profundamente**. De acordo com a American Psychological Association (APA), a respiração é um dos métodos mais rápidos para diminuir a concentração da sua raiva. Repetir uma frase ou palavra que seja reconfortante para você (como "tudo ficará bem", "deixe quieto", "relaxe" ou "vai com calma") ajudará a acalmar os sentimentos de raiva.

3. **Faça algo que você gosta**. Ao fazer uma pausa da condição, participe de uma atividade que mova seu foco, que irá ajudá-lo a se estabelecer. Tente trabalhar, ouvir música, assistir a um programa de televisão ou outras atividades que você acha relaxantes.

4. **Tente um exercício não extenuante**. Dê uma volta, um passeio de carro ou faça algum alongamento. Isso aliviará a pressão em seus músculos, o que o ajudará a relaxar.

5. **Contando para trás**. Quando irritado, pare e faça lentamente uma contagem regressiva a partir de 20. Conte cada número lentamente enquanto respira. É melhor falar com você a cada número de forma relaxada. Quando ficar bom nisso, você deve começar o processo de contagem logo antes ou mesmo ao longo de um teste.

6. **Visualização**. Essa pode ser uma tarefa mais desafiadora para muitas pessoas, no entanto, é muito eficiente. Simplesmente desenvolvendo uma imagem mental, você mobiliza fatores afetivos e cognitivos. Fotografias de relaxamento de seus locais favoritos para visitar como a praia,

o parque, um lago, caminhadas e muito mais. Por exemplo, fotos de sucesso poderiam ser de você realizando um exame com confiança e com calma.

## Colocando tudo junto

A maioria de nós ficará chateada ocasionalmente. No entanto, o uso destes métodos irá ajudá-lo a melhorar seu QE, gerenciar sua raiva e demonstrar suas emoções de uma maneira mais saudável para você e outras pessoas.

# Conclus ã o

Obrigado por chegar até o final deste livro. Espero que tenha sido informativo e capaz de lhe fornecer todas as informações de que você precisa para alcançar seus objetivos, independentemente de quais sejam eles.

Há muita informação aqui sobre o gerenciamento de raiva. O próximo passo para você será ler este livro novamente várias vezes, até 10-15 vezes, para entender melhor os conceitos que são explicados e criar uma visão para o seu crescimento.

Tome uma atitude. Decida a direção que deseja assumir no gerenciamento de sua raiva.

Você vai querer passar cerca de 90 dias ou mais com foco em como reconhecer os desencadeantes em sua vida e praticar métodos para relaxar. Conheça-se observando seus comportamentos e sentimentos.

A raiva assim como outras emoções humanas, deve ser controlada e tratada corretamente para uma vida mais saudável. À medida que você tenta lidar com seus problemas de raiva, sua motivação é sempre sair dessa situação uma pessoa muito melhor, mais centrada, que está mais bem preparada para lidar com diferentes situações e manter seu temperamento sob controle, mesmo quando sob pressão. O objetivo número um é o autodesenvolvimento, no entanto, você também pode perceber que, como você tem um controle melhorado sobre seu temperamento e frustração, o padrão de seus relacionamentos com as pessoas em seu círculo interno, bem como as pessoas que você influenciará, irá melhorar muito.

Visualize como sua vida será diferente quando você aprender a controlar a raiva. Pense sobre como melhorou sua vida. Como

tornar-se emocionalmente inteligente fará você melhorar? Como isso mudará sua vida? Como você vai usar isso para melhorar a vida daqueles que você ama? Mantenha essas visões em sua mente. Pode haver alguns dias difíceis, mas sua visão irá mantê-lo motivado e seguindo em frente.

A vida sempre será preenchida com raiva, desconforto, perda e as ações imprevisíveis dos outros. Você não pode mudar isso; no entanto, você pode mudar a maneira como você permite que esses tipos de situações o afetem. Gerenciar suas respostas pode evitar que você fique feliz a longo prazo.

Finalmente, se você achou este livro útil, uma avaliação sobre na Amazon seria apreciada!

# Como Analisar Pessoas

*Como Ler Pessoas Instantaneamente Usando Linguagem Corporal, Expressões Faciais e Inteligência Emocional*

*De*

*James Lee King*

# Índice

Introdução
Capítulo 1: Importância de analisar pessoas?
Capítulo 2: Uma visão geral da análise 101
Capítulo 3: Por que você está sempre com raiva?
Capítulo 4: Comunicação não verbal
Capítulo 5: _Desbloquear a personalidade de uma pessoa
Capítulo 6: Estilos de Personalidade Humana Influenciando
Capítulo 7: Tipos de comunicação sensorial

Conclusão

□□ Copyright 2016 por _____James Lee King____ - Todos os direitos reservados.

O livro a seguir é reproduzido abaixo com o objetivo de fornecer informações tão precisas e confiáveis quanto possível. Independentemente disso, a compra deste livro pode ser vista como o consentimento para o fato de que tanto o editor quanto o autor deste livro não são de modo algum especialistas nos tópicos discutidos e que quaisquer recomendações ou sugestões aqui feitas são apenas para fins de entretenimento. Profissionais devem ser consultados conforme necessário antes de realizar qualquer ação aqui recomendada.

Esta declaração é considerada justa e válida tanto pela American Bar Association quanto pela Associação dos Comitês de Editores e é legalmente vinculativa em todos os Estados Unidos.

Além disso, a transmissão, duplicação ou reprodução de qualquer dos trabalhos a seguir, incluindo informações específicas, serão consideradas um ato ilegal, independentemente de se realizarem eletronicamente ou impressas. Isso se estende à criação de uma cópia secundária ou terciária do trabalho ou uma cópia gravada, permitidas apenas com o consentimento expresso por escrito do editor. Todos os demais direitos reservados.

A informação nas páginas a seguir é amplamente considerada como uma conta verdadeira e precisa de fatos e, como tal, qualquer desatenção, uso ou uso indevido das informações em questão pelo leitor renderá as ações resultantes exclusivamente sob sua supervisão. Não há cenários em que o editor ou o autor original deste trabalho possa ser de qualquer forma considerado responsável por qualquer dificuldade ou danos que possam ocorrer depois de terem obtido as informações aqui descritas.

Além disso, a informação nas páginas a seguir é destinada apenas para fins informativos e, portanto, deve ser considerada como universal. Como é adequado à sua natureza, é apresentada sem garantia quanto à sua validade prolongada ou qualidade provisória. As marcas registradas aqui mencionadas são feitas sem consentimento por escrito e não podem ser consideradas como endosso do titular da marca registrada.

# Introdução

Obrigado por comprar o livro.

A capacidade de ler efetivamente as pessoas é uma habilidade que muitas pessoas não têm. Certamente, a maioria das pessoas acredita ter essa capacidade, mas não há base real para sua crença. De fato, para ler as pessoas corretamente, você deve aprender essa habilidade. É um fato, a capacidade de ler as pessoas corretamente, pode ser vista como um dom. No entanto, não é todo mundo que nasce com a capacidade de ler as pessoas e suas emoções. O treinamento e a prática corretos farão com que você se torne um mestre da inteligência emocional em todos os seus relacionamentos. Você pode estar se perguntando quais são os benefícios de ler as pessoas, e a resposta é simples.

Quando você pode analisar um outro indivíduo com precisão, você pode descobrir coisas sobre eles que eles podem ou não concordar em compartilhar com você ou até mesmo nem saber sobre si mesmos. Não só você será capaz de aprender informações do passado dessas pessoas para entender melhor o tipo de pessoa que elas são, isso também te ensinará como se comportar em torno delas, e responder ao que elas dizem e fazem. Com base nas circunstâncias, isso pode fornecer uma grande vantagem em qualquer relacionamento e colocar você um passo à frente. Isso não garante que você será 100% capaz de analisar todas as pessoas que conhece, porque você nem sempre será a pessoa que sabe o que fazer e dizer. Ler com sucesso as pessoas é útil

para muitas partes da sua vida. Da área profissional para a romântica e também ser capaz de analisar as pessoas com quem você passa tempo.

Este livro também abordará a importância e os benefícios de analisar, inclusive lidar com pessoas, tomar decisões e julgar personalidades.

Como você pode aprender com sucesso como analisar pessoas? A resposta pode surpreendê-lo e, neste livro, você aprenderá a analisar adequadamente os indivíduos ao seu redor usando métodos comprovados que funcionam. Quando você terminar de ler este livro, sua capacidade de ler e entender as pessoas aumentará, porque você saberá o que todos ao seu redor estão pensando, não importa em que cenário você esteja.

Espero que este livro forneça as informações necessárias e ainda algumas mais. Vamos em frente e melhorar em analisar as pessoas! Leia este livro cerca de 10 a 15 vezes para entender alguns dos conceitos. É importante começar a ler este livro e agir com seus planos.

Existem muitos livros sobre este assunto no mercado. Obrigado novamente por escolher este! Todo esforço foi feito para garantir que ele esteja cheio de tantas informações úteis quanto possível, por favor, aproveite!

# Capítulo 1: Importância de analisar pessoas?

Você pode estar se perguntando: por que estudar o comportamento de uma pessoa? Como essa habilidade me ajudará? Aprender essa habilidade proporcionará muitas vantagens para sua vida pessoal e profissional. Focando na análise do comportamento, incluindo sistemas e ideias que irão ajudá-lo de várias maneiras.

## Por que você iria querer analisar os outros?

Analisar comportamentos humanos também pode ajudar uma pessoa a entender que os seres humanos cometem erros. Bons gestos muitas vezes podem levar a problemas e isso acontece. Para criar relações positivas e se relacionar melhor com outras pessoas, é preciso pensar nos resultados de seus comportamentos e ações com relação a julgar os outros. Dominar esta habilidade irá ajudá-lo a evitar conflitos desnecessários ao se comunicar com pessoas em sua vida diária.

Ao investir tempo aprendendo essa habilidade, ou ao contar a alguém sobre o que você está aprendendo, você já se questionou “por quê?” Algumas pessoas podem considerá-lo manipulador. Outros podem acusá-lo de não ser sincero e de tentar usar as pessoas. Outros podem presumir que você está sempre tentando analisá-los e vão tentar "se livrar de você", seja lá

o que as outras pessoas dizem, você pode dizer a si mesmo por que a análise é uma habilidade tão maravilhosa de se ter.

Para começar, a maioria das pessoas coloca uma frente. A maioria das pessoas na vida está projetando uma imagem - uma imagem de si mesma que está longe da realidade. Quanto melhor você se tornar em analisar, mais você verá através dessa frente e entenderá o que esses indivíduos são realmente. Isso tornará você muito menos ingênuo e mais difícil de controlar. Em segundo lugar, você pode aprender muito sobre um indivíduo através da análise, isso reduz a necessidade de discussões desnecessárias ou circunstâncias embaraçosas. Obviamente, a situação pode ficar muito estranha se você está sempre dizendo que você já sabe coisas sobre as pessoas que elas não compartilharam com você, mas você entendeu. Finalmente, quando você se tornar ótimo em analisar, você terá um controle maior sobre sua vida. Você vai prever com precisão como um indivíduo pode responder e com base na sua resposta à sua previsão. Isso vai te manter um passo à frente de todos, sem muitos problemas, e você poderá estar sempre preparado para qualquer coisa que surgir.

## Lidando com as pessoas

Ter uma compreensão dos comportamentos humanos e das linguagens corporais pode ajudá-lo a lidar com suas emoções e com outras pessoas. Quando se trata de se comunicar com as pessoas, analisá-las é uma habilidade que irá ajudá-lo com as pessoas com as quais você se conecta. Você aprenderá o que faz as pessoas serem quem são e as ações que elas realizam. Por exemplo, você vai observar indivíduos e entender porque eles fazem coisas específicas em suas próprias maneiras. Quando se trata de liderança e tomada de decisão, você vai descobrir que ser capaz de ler as pessoas vai te colocar em uma boa posição. Suas habilidades de avaliação e de raciocínio vão aumentar com referência com às

pessoas em sua vida e círculo interno, incluindo que tipo de atividades e respostas para antecipar a partir deles. Tal como acontece com a sua vida profissional, as habilidades de leitura das pessoas farão de você um especialista em comportamento e o colocarão no controle de ocasiões específicas, que são um sentimento de confiança e confiança no que você faz.

## Julgar personalidade

Uma grande quantidade de interações humanas envolve gerenciar e lidar com múltiplas personalidades. Tanto no mundo pessoal quanto no mundo dos negócios, é padrão que as pessoas observem seus parceiros para gestos físicos, pistas verbais e não verbais. Quando você se coloca no lugar de outra pessoa, pode aprender algumas informações sobre sua situação na vida e apreciar seu comportamento. Ao se colocar no lugar do outro, isso o ajudará a lidar com os outros e a evitar dramas desnecessários.

Quando você escolhe julgar uma pessoa, pode fazê-lo de maneira correta, concentrando-se no comportamento da outra pessoa e, ao mesmo tempo, afirmando a pessoa. Respeitando esta afirmação: "Você não pode julgar ninguém até que você se julgue", você evitará dramas desnecessários que criam má vontade. Além disso, excelentes relacionamentos são uma referência de uma sociedade saudável. Você tem a responsabilidade de criar uma sociedade saudável. Ter uma mente aberta permitirá que você pense antes de agir e julgar os outros. Isso permite que você viva com os outros respeitosamente, lendo-os e comunicando-se adequadamente com eles.

## Vivendo em uma sociedade multicultural

Outra coisa a considerar é que o mundo é atualmente uma sociedade multicultural que consiste em pessoas com vários

métodos de autoexpressão e estilos de vida que exigem que você esteja ciente e consciente das diferentes formas de viver e de como ser e manter bons relacionamentos com outras pessoas. Comunicar-se e trabalhar com outras pessoas é importante para ter sucesso na vida. Se você é muito rápido para julgar outras pessoas e sem consciência, você corre o risco de criar má vontade e criar conflitos e impedir relações sociais positivas.

# Capítulo 2 : Uma visão geral da análise 101

Para se tornar um especialista em análise, primeiro você deve entender o que ela é. Neste capítulo, você estará aprendendo o que é análise e como ela pode ser usada para beneficiar sua vida diária. Em seguida, nos outros capítulos, você será mostrado como praticar com sucesso a análise e aplicar a habilidade em sua própria vida.

Análise é o estudo de um objeto ou uma pessoa com o propósito de fazer uma conclusão a partir da observação. Há informações que você quer aprender observando as coisas que uma pessoa faz. Quando se trata de analisar as pessoas, você estará usando a análise para descobrir por que as pessoas agem da maneira que fazem e fazer uma previsão sobre como elas podem se comportar no futuro. Isso lhe dá a vantagem em todas as interações que você tem com as pessoas, e te prepara melhor quando está por perto e se comunica com elas. É necessário notar, no entanto, que a análise não irá beneficiá-lo apenas porque revela a forma como as pessoas operam. Um indivíduo que é bom em analisar os outros possui várias habilidades. Habilidades que você aprenderá a desenvolver, quanto melhor você conseguir analisar.

Você pode já ter essas habilidades e, mesmo que não as tenha, concentrando-se em aumentar suas habilidades, isso também melhorará outras características e o colocará no caminho de se tornar um analista? Quais são as habilidades que um analista deve ter? Embora alguns indivíduos possam naturalmente ser melhores em análise do que outras pessoas, qualquer um pode aprender a analisar. Antes de começar a aprender, dediquemos um minuto para estudar as habilidades que um analista deve ter. Você não pode ter habilidades ou ter algumas dessas habilidades. Independentemente disso, você precisa trabalhar para melhorar cada uma delas, se desejar dominar a análise.

## Quais são as características de um analista?

Um analista é uma pessoa muito atenta, que presta atenção aos detalhes e compreende a maneira de gerenciar o mundo ao seu redor. Eles não são pegos de surpresa porque sabem como as pessoas agem e como esperam que eles se comportem em longo prazo. Um indivíduo que faz um excelente trabalho com a análise lida com a vida conforme ela acontece, um passo de cada vez. Neste momento, não é para dizer que se um indivíduo emocional não pode se tornar grande em análise, no entanto, vale a pena notar que se você é um indivíduo emocional neste momento, você tem que controlar suas emoções e aprender a lidar com você mesmo. Para ter sucesso com essa habilidade. Não seja controlado por suas emoções. Não seja controlado pelas coisas que você vê. Para realmente analisar as pessoas ao seu redor, você tem que fazê-lo objetivamente, sem se deixar ser pego no momento.

Passando agora para a habilidade de analisar e decompor os diferentes aspectos do comportamento humano. Tome seu tempo

para ler este material, e pratique cada coisa. Você as usará juntos no final e poderá analisar qualquer pessoa que encontrar.

# Capítulo 3: Pistas comuns para reconhecer

Para examinar o comportamento de uma pessoa, você deve primeiro quebrar em partes o comportamento do indivíduo de suas características superficiais, que não informam muito sobre a pessoa que você está examinando. A qualquer momento você estará tentando descobrir o valor de uma pessoa de seus valores para o seu nível de confiança e amizade, os seres humanos fornecem uma enorme quantidade de validade para certos indivíduos por causa de seu relacionamento. Por exemplo, um vizinho com um casamento perfeito, uma boa casa ou um emprego bem remunerado é considerado bem-sucedido na vida e aceito, não representa uma ameaça à sua casa. Seja como for, isso geralmente não funcionaria. As informações com as quais você está lidando ao tentar dividir uma pessoa de cada vez.

Palavras são as ferramentas de comunicação. Adicione à excitação quando as pessoas discutem o que elas valorizam na vida. Algumas pessoas falam pitando uma imagem expressando o orgulho nelas. Algumas pessoas discutem as coisas importantes como saúde e outros assuntos. Outros falam sobre design de roupas e técnicas de relaxamento. Palavras são nossos pensamentos antes de falarmos. Eles fornecem visões sobre a mente e os comportamentos das pessoas.

Por exemplo, uma pessoa diz: "Estou na primeira posição mais uma vez". Esta pessoa está basicamente procurando mostrar que está acostumada a ganhar e pode querer ter cuidado com essa realidade. Ela ficará contente de ser comparada com outra pessoa que apenas dirá que "ela está na

posição um". Essa pessoa não está preocupada com a estima da pessoa.

É importante que você tome nota de como as pessoas se comunicam de maneira diferente quando expressam suas emoções ou usam gírias como parte de seus tons de conversação. Esteja ciente de como as pessoas falam ou quando estão tentando agir em algumas partes. As vozes podem revelar muito sobre uma pessoa ou o que elas realmente sentem em relação a circunstâncias específicas, inclusive estressantes.

## Observe uma pessoa por suas reações

Ao tentar observar o comportamento de uma pessoa, preste atenção aos pequenos detalhes e reações que podem passar despercebidos. Em ocasiões engraçadas, eles tentam esconder esses comportamentos ou deixam as pessoas perceberem direito, e prosseguem? Tais comportamentos podem informá-lo sobre um indivíduo com autoconfiança e como ele aproveita a chance de ser visto pelos outros.

Expressar-se à população em geral vai longe no esclarecimento de alguns comportamentos, coisas como usar a camisa dentro da calça ou solta. Uma pessoa com um comportamento extrovertido na maioria das vezes pode optar por desfrutar de uma aventura relaxante ou situações de negócios separadamente. Vestir roupas escuras mostra que uma pessoa está escondendo algo, basicamente, sugerindo que ela não é o tipo de indivíduo que vai simplesmente revelar efetivamente sua própria vida para as outras pessoas.
Medir a personalidade da pessoa. É certo ressaltar que uma pessoa se fixa no que os outros pensarão quando usa certas roupas? Ela apenas olha para o espelho? Ou eles gasta uma enorme quantidade de energia olhando para si mesma no espelho?

## O espaço vital de uma pessoa

Esta é uma parte importante que irá ajudá-lo a analisar o comportamento de uma pessoa apenas pelo fato de que diz muito sobre a personalidade de uma pessoa. Como as pessoas se apresentam no trabalho ou em casa? A vida organizada de baixos salários mostra uma sensação de dependência da parte do singular. Ser organizado na área da sociedade ou em uma organização organizada por ativos pode mostrar que uma pessoa é autoconfiante e não está ameaçada em meio às circunstâncias. Uma pessoa afeta sua própria vida com outras pessoas, como por ter fotos de amigos e familiares em lugares como em uma área de trabalho ou em seu protetor de tela de computador?

## Uma visão antecipada da comunicação não verbal

A comunicação não verbal ajudará você a entender o comportamento humano. Subliminarmente, enviamos sinais através dos corpos que podem ser traduzidos para significar algo separado da discussão padrão. Por exemplo, um franzido de testa usado para expressar a compreensão pode ser traduzido como um sinal diferente.

O contato visual pode ser usado para analisar os comportamentos de certas pessoas. Seus olhos se afastam quando perguntas exigem respostas sérias ou olham diretamente para uma pessoa nos olhos, sem hesitar ao responder perguntas? Olhos em movimento demonstram uma pessoa que não é legítima com suas respostas.

Além disso, a comunicação não verbal de uma pessoa pode revelar muito sobre o comportamento da pessoa. Por exemplo, um político dando uma entrevista pública para negar ou afirmar ações por suas atividades, palavras e movimentos. Uma mudança no tom

também é um marcador, já que as pessoas se comunicam conosco. Discretamente, as pessoas tocam parte do corpo quando se comunicam como a borda da boca ou o nariz, o que revela que a pessoa está mentindo ou não é verdadeira.

As pessoas às vezes ajustam suas posições corporais, e isso pode ser usado para analisar o comportamento humano. Quando um indivíduo está respondendo, preste atenção a indicadores como segurar as mãos em suas costas, que mostra que a pessoa fala a verdade quando comparado a ação de colocar os braços sobre a barriga , o que expressa uma posição defensiva quando pessoas não estão sendo claras ou abertas com suas reações. A maneira como uma pessoa caminha é outro sinal de seu comportamento. Um indivíduo que anda com arrogância e confiança é uma pessoa que mostra certeza em comparação com alguém que anda com os ombros caídos, isso mostra uma falta de confiança com esse indivíduo.

Um indivíduo que te abraça com a cabeça baixa e dá um aperto de mão com as duas mãos mostra uma pessoa humilde e consciente, uma qualidade para o pessoal de vendas e relações públicas, com a missão de conquistar clientes.

É importante que você saiba como observar comportamentos e movimentos menores e sutis que signifiquem alguma coisa. Damos uma consideração cuidadosa às palavras que as pessoas falam, não estando conscientes de que noventa e três por cento da forma como transmitimos é através da comunicação não verbal. Usando informações prévias, alguns dados sobre o passado de uma pessoa contribuirão muito para o entendimento de seu comportamento. Um colega de trabalho que é ambicioso e animado para verificar as coisas, sem dúvida, vai considerar a necessidade de assumir a responsabilidade, mais cedo ou mais tarde em sua vida. Essa pessoa poderia ser um primeiro filho da família, que precisa passar algum tempo sem as

pessoas. O último filho nascido pode ser semelhante ao seu irmão mais velho ou ao desejo de completar algo ou ser incrível com um objetivo específico de se comparar com o irmão. Isso não implica que todos os filhos nascidos primeiro e por último estejam esperando ou continuem de maneira competitiva.

Ao observar o comportamento de uma pessoa, ninguém, a não ser você, pode usar as informações passadas da pessoa e descobrir coisas importantes para a pessoa que você está analisando. A comunicação não verbal será discutida no próximo capítulo.

# Capítulo 4: Comunicação não verbal

A comunicação não verbal lida com todo o corpo humano, o seu posicionamento e expressão ao entregar a mensagem. A comunicação não verbal não pode ser fingida. É um resultado direto do correspondente que deverá existir entre as palavras faladas, os movimentos importantes, e o corpo. As pessoas mostram a comunicação não verbal inconscientemente, e é por isso que é difícil fingir. Ser capaz de analisar a comunicação não verbal é a base de qualquer relacionamento bem-sucedido, seja pessoal ou profissional.

A comunicação não verbal inclui postura, gestos, contato visual, expressões faciais e tons de voz. Isso ajudará você a se conectar com outras pessoas, mostrar o que você quer dizer e desenvolver um relacionamento melhor.

## Elementos de Comunicação Não verbal:

**Emoções.** Às vezes é difícil para uma pessoa dizer a você como está se sentindo impotente, ela pode nem saber exatamente o quanto está agitada até que isso seja mostrado. Os sentimentos são uma ferramenta comum usada por todos os treinados ou não para ler sinais não verbais.

**Choro.** Isso significa que a pessoa é animada ou sombria. Emoções, tanto boas quanto ruins, podem fazer com que a pessoa chore. Dependendo da pessoa que comunica os sentimentos e a situação.

**Raiva.** Para analisar esse sentimento basta olhar para os olhos da pessoa e outras partes do corpo. Olhos ampliados, uma boca bem aberta, uma boca virada para baixo, estão entre os sinais de que a pessoa está zangada. Mãos cruzadas implicam uma postura defensiva, mantenha uma distância segura delas.

**Ansiedade.** É mais uma emoção que a comunicação não verbal mostra com sucesso. Estreitamento prolongado dos olhos, algumas melhorias faciais e uma linha da boca lamentável são um segmento de expressões que podem dizer que uma pessoa está ansiosa. Se contorcer é outra coisa para estar atento aos sinais de nervosismo.

**Orgulho.** Uma pessoa satisfeita certamente não é difícil de encontrar. As mãos nos quadris são lidas como um sinal de orgulho, e também algumas pessoas inclinam a cabeça para trás quando você se comunica com elas. Várias pessoas mostram orgulho usando um pequeno sorriso.

**Embaraço.** Uma pessoa envergonhada não vai encarar você. Seus olhos vão olhar muito longe de você. Ela fará seu melhor para administrar seu sorriso. Quando conversamos com algumas pessoas e elas estão olhando para baixo, pode ser porque elas estejam chocadas, se sintam muito envergonhadas ou, até certo ponto, sejam discretas. Dependendo do tópico comunicado, pode ser qualquer coisa desde o reconhecimento do que a pessoa está passando sem um segundo de pausa."

**Felicidade.** Não é difícil perceber quando uma pessoa está em êxtase, mesmo sem falar com ela. Ela estará sorrindo, sem estresse, com os olhos brilhando. Há alguns sentimentos que as pessoas demonstram com correspondência não verbal. Fique atento a eles quando se comunicar com os outros.

**Expressões Faciais** . O rosto de uma pessoa é muiyo significativo para expressarsentimentos sem ter que dizer uma palavra. E, em contraste com alguns tipos de comunicação não verbal, as expressões faciais são comuns. As expressões faciais de medo, tristeza, raiva, felicidade, surpresa e nojo são idênticas em todo mundo.

**Toque**. As pessoas se comunicam com o toque. Considere as mensagens percebidas de um fraco aperto de mão, um tapinha tímido no ombro, um abraço de urso e uma tapa encorajador nas costas, uma batida paternalista na cabeça, ou talvez um controle no braço.

**Espaço**. Você se sentiu desconfortável em uma discussão porque outro indivíduo está muito perto do seu espaço pessoal? Todos precisam de espaço físico, embora isso possa ser diferente em relação a outras culturas. O espaço físico comunica várias mensagens não verbais, por exemplo, afeto, proximidade, defesa e dominância.

**Tom de voz**. Não é o que uma pessoa diz, mas como é expresso. Sempre que uma pessoa fala, outras pessoas traduzem tons de voz, além de ouvir as palavras. As coisas em que elas se concentram incluem ritmo e tempo, o volume do tom, inflexão e sons que comunicam a compreensão, por exemplo, “ahh” e “uh-huh”. Considere como a palavra de uma pessoa, por exemplo, pode implicar raiva, sarcasmo, ódio, confiança e afeto.

**Contato com os olhos**. O contato visual é parte muito importante da comunicação não verbal. A maneira como uma pessoa olha para outra pessoa pode significar várias coisas, incluindo afeição, hostilidade e atração. Isso também mantém o fluxo de

discussão e serve para avaliar a curiosidade e a resposta da outra pessoa.

**Gestos.** Gestos ocorrem em nossas vidas diárias. As pessoas apontam, acenam e às vezes usam as mãos quando discutem ou se comunicam animadamente, expressando-se com gestos sem pensar. No entanto, o significado dos gestos pode ser bastante diferente em todas as culturas e regiões, portanto, é crucial evitar erros de interpretação.

**Postura corporal e movimento**. As pessoas são julgadas pela forma como elas andam, ficam de pé, sentam-se e levantam sua cabeça. A maneira como uma pessoa se move e age comunica uma grande quantidade de informações para o mundo. Esse tipo de comunicação não verbal consiste em sua postura, posição e movimentos discretos.

## Dicas para analisar a linguagem corporal

**Concentre-se em inconsistências**. A comunicação não verbal pode apoiar o que está sendo dito. O indivíduo está dizendo uma coisa e sua linguagem corporal dizendo algo mais? Por exemplo, a pessoa está dizendo “sim” enquanto balança a cabeça significando não?

**Procure por gestos de grupo.** Não analise excessivamente em um gesto ou sugestão. Pense em cada um dos sinais não verbais recebidos, do contato visual, do tom de voz e da linguagem corporal. Usadas coletivamente, essas pistas não verbais, sejam elas consistentes ou inconsistentes.

**Tenha fé em seu instinto.** Não ignore seus instintos. Se você sentir que uma pessoa não está sendo sincera ou que algo não está certo, você pode estar percebendo uma incompatibilidade entre sinais verbais e não verbais.

## Como detectar um mentiroso

**Comportamento.** Examine apenas o comportamento resultante das perguntas feitas. Não pense no movimento que ocorre entre as perguntas e é considerado como um movimento que é a norma para esse indivíduo durante todo o questionamento.

**Contato com os olhos**. Procure por pausas com contato visual quando o indivíduo está respondendo à pergunta. Uma pessoa honesta manterá excelente contato visual. Enquanto uma pessoa enganadora, ao responder a pergunta, poderia quebrar o contato visual, apenas brevemente. Eles podem continuar o contato visual seguindo a pergunta, às vezes eles estão determinando se você está aceitando a resposta.

**Resposta.** Avalie a resposta da pessoa. Procure os seguintes detalhes: O indivíduo usa palavras suaves ou agressivas? A resposta difunde ou levanta suspeitas? O indivíduo incorpora ou exclui-se da suspeita? O indivíduo fornecerá uma resposta direta ou a resposta é elusiva, ou talvez não relevante para a pergunta?

**Tempo**. Examine a resposta em relação ao tempo e consistência. A resposta é na hora ou a pessoa poderia estar considerando sua resposta antes de responder? O ponto principal aqui é medir o tempo da solução com o tipo de pergunta.

**Tom de voz**. O tom de voz aumenta, diminui ou fica no meio? O tom é claro ou resmungado? O nível de volume de voz

aumenta de raiva quando acusado ou permanece neutro?

# Capítulo 5: Desbloqueando a Personalidade de uma Pessoa

Vamos desbloquear a personalidade de uma pessoa olhando para o cérebro. À medida que exploramos a mente, começaremos a entender melhor as preferências, os desprezos, os medos, as reflexões, as propensões, as convicções, as disposições, as inclinações, os princípios, os valores e assim por diante do presente indivíduo. Eles podem ser vistos pelo que realmente são, pelo que permanecem sendo sem enganações e pelos sinais físicos de seu corpo, que darão um profundo conhecimento sobre seu cérebro.

Este capítulo, se concentrará em desvendar os fatores mentais que criam a personalidade de uma pessoa. O ganho de compreensão e informação desta análise fornecerá uma compreensão profunda de como as pessoas pensam e seus motivos, independentemente do que sua linguagem verbal possa sugerir. Isso também pode fortalecer suas habilidades persuasivas e influentes para convencer outras pessoas sobre o seu processo de pensamento. Para começar, o processo mental humano fornecerá sinais importantes com o objetivo de obter conhecimento extensivo sobre as reais intenções, contemplações e expectativas de uma pessoa. Depois disso, você estará revisando os quatro estilos de identidade regulares que compõem o comportamento humano. Apenas reconheça os atributos e ajuste sua abordagem de maneira semelhante com um objetivo final específico para impactar esses indivíduos em seu estado de espírito. Além disso, você se concentrará nos três tipos de identidade de correspondência e abrirá

a exploração do trato duplo, à medida que se identifica com a comunicação não verbal e os sinais naturais de uma pessoa. Cuidar desses sinais despretensiosos ajudará você a distinguir as estratégias que os outros usam para persuadi-lo em relação à sua confiabilidade.

## Desbloquear o psicológico humano

Esta seção irá explicar a psique humana, que apresenta os principais sinais que você deve tomar para obter uma compreensão do processo de pensamento, considerações e objetivos reais de um indivíduo.

## Perguntas de identificação

Para entender o comportamento de uma pessoa, é importante levar em consideração várias questões. As perguntas são importantes para o seu crescimento como um analista eficaz. Essas perguntas permitirão que você obtenha uma visão mais profunda do significado e as razões que conduzem os sinais sutis que cada indivíduo fornece durante o dia. O objetivo é fazer estas perguntas em sua mente, até o momento em que adquirir o conhecimento necessário para desbloquear o psicológico de um indivíduo psicológico e permita que você possa impactar o seu processo de pensamento.

Exatamente o que isso sugere?

Exatamente o que isso revela sobre esse indivíduo?

Como isso é importante?

Como eu altero minha estratégia para uma melhor influência de seu comportamento?

## Habilidades perceptivas

Cada sinal inclui um significado único e certo que irá divulgar informações sobre outras pessoas. Desbloquear essas pistas permitirá que você colete os dados necessários para conquistar esse indivíduo para sua abordagem de raciocínio. A princípio, isso pode ser um método um tanto esmagador que requer um esforço concentrado, com questionamento e observação muito cuidadosa.

É extremamente difícil de dominar tudo corretamente desde o início. Você deve se lembrar que esta é uma jornada de revelação na qual você se beneficiará e melhorará depois de algum tempo. Comece concentrando-se apenas em alguns desses sinais e fatores. À medida que aumenta suas habilidades, você irá incorporar ainda mais incrementos a esta fórmula, até o ponto em que você poderá abrir identidade escondida de uma pessoa e seus pensamentos em questão de minutos. Ao mesmo tempo em que você cuida desses sinais, assegure-se de que você está consistentemente e incansavelmente separando cada fator e fazendo as perguntas (mencionadas acima) que o capacitarão a abrir os desejos e necessidades ocultos de cada indivíduo.

## Observe os sinais físicos de um indivíduo

Os indicadores físicos discutidos se concentrarão no corpo, no rosto e na linguagem falada do indivíduo. Cada um desses indicadores irá revelar algum conhecimento e compreensão sobre o outro indivíduo. No entanto, lembre-se de que as percepções que você

adquire podem depender da sua capacidade e do esforço feito para abrir a receita psicológica de cada pessoa.

**Linguagem Corporal**:

A linguagem corporal mostra uma enorme percepção dos estilos ocultos de pensamento e autocontrole emocional. Na verdade, a linguagem corporal é a porta para o cérebro, que mostra o verdadeiro significado que guia as palavras e os motivos humanos. Mesmo assim, é somente quando estamos em posição de coletar as informações necessárias sobre cada signo sutil, então podemos compreender o entendimento da mente das pessoas com quem nos comunicamos. Aqui está um pequeno número de sinais de linguagem corporal em todo o mundo que lhe ajudarão a obter uma melhor visão dos motivos ocultos, sentimentos e hábitos de outro indivíduo.

1. **Padrões Respiratórios**. O modo como a pessoa respira, a partir da velocidade, profundidade e ritmo da respiração, dará uma grande visão de seus sentimentos ocultos, razões e padrões de comportamento. Por exemplo, respirações rápidas e curtas da área do peito podem significar ansiedade e nervosismo. Por outro lado, respirações profundas e rítmicas dentro do diafragma podem implicar que o indivíduo está relaxado e despreocupado. No entanto, se essas respirações forem erráticas, isso pode indicar tensão. Portanto, verifique o padrão de respiração de cada pessoade situação a situação, levando outros sinais em consideração. Finalmente, tenha em mente que os padrões de respiração também serão fortemente afetados pelo estilo de comunicação do indivíduo, o que será discutido um pouco mais tarde. Com relação a essa discussão, você não deve, portanto, observar seu padrão de respiração, mas sim as variações em seus padrões respiratórios.

2. **Inquietação**. Inquietação pode mostrar nervosismo, desconforto, dor ou tédio. Novamente, você tem que olhar para

as ações inquietantes do outro indivíduo no contexto da situação social e no ponto de vista contra todos os outros sinais aos quais você está prestando atenção. Além disso, a questão não é realmente que o outro indivíduo está inquieto. É que está se remexendo e, para onde está indo o foco dele, poderia lhe oferecer uma compreensão de seus pensamentos e motivos ocultos.

3. **Postura**. A postura de um indivíduo normalmente revela seus níveis atuais de energia, interesse e hábitos de comportamento emocional. A forma como um indivíduo se posiciona, senta ou se larga permitirá que você descubra sua mentalidade e atenção para você, a mensagem e a situação que está enfrentando. Uma pessoa que está em postura frouxa em um estado mental frágil provavelmente precisa de um pouco de encorajamento e segurança. Ela pode não reconhecer, no entanto, há provavelmente coisas em sua mente que trazem insatisfação para sua vida, e ela pode perfeitamente acreditar que é algo que está fora de controle. No entanto, um indivíduo que mantém uma boa postura ereta enquanto está sentado ou em pé, geralmente está em um estado de espírito positivo e está pronto para aceitar a mensagem compartilhada com ele.

4. **Padrão de movimento**. Como um indivíduo move seu corpo mostrará seus sentimentos e pensamentos no momento. Observe os movimentos e os padrões de seu corpo enquanto eles se comunicam com você. Esses tipos de sinais sutis podem mostrar informações sobre suas emoções em relação a você e à sua mensagem de que sua comunicação falada pode não ser verbalizada. Enquanto observa o outro indivíduo, determine movimentos sutis que podem ser organizados em padrões. Por exemplo, o indivíduo pode dizer alguma coisa, depois tocar no nariz e inclinar a cabeça para a esquerda, depois lamber os lábios. Você pode observar que sempre que a pessoa fala sobre um determinado tópico ela sempre faz esse movimento padronizado inconsciente. Então pergunte a si

mesmo as perguntas mencionadas anteriormente acima para desbloquear o sentido de este padrão de movimento e como é importante para eles, e as circunstâncias sociais em que está.

5. **Braços, Pernas e Torso da Pessoa**. Os braços, pernas e tronco de um indivíduo são fatores realmente expressivos de sua linguagem corporal. Na realidade, a forma como um indivíduo se move e as posturas com as pernas e braços oferecem uma visão melhor do estado emocional atual e dos hábitos de pensamento. No entanto, não se concentre apenas nesses sinais de linguagem corporal sem conectá-los aos gatilhos externos que afetam o outro indivíduo. Por exemplo, sempre que você fala sobre um determinado assunto, você observe que o outro indivíduo cruza as pernas e dobra os braços. Essa postura defensiva em particular pode implicar que o outro indivíduo não concorda com o que você está dizendo ou talvez não deseje falar sobre esse assunto. Quando você avança com a conversa, você começa a falar sobre outros tópicos. Isso obviamente leva a uma mudança na postura do braço e da perna do indivíduo.

Ele descruza as pernas e mostra as palmas das mãos como sinal de consciência, curiosidade e aprovação. Quando tiver boas habilidades perceptivas, portanto, faça conexões imediatas que seu tópico ofereça um interesse, e essa pessoa provavelmente concordará com você. Isso, na realidade, pode ser a única maneira de influenciá-la em seu método de pensar. E é um princípio importante que você deve ter em mente enquanto está ativo no processo de negociação. O tronco é, na verdade, um fator significativo linguagem corporal. Em termos gerais, a direção em que o torso do outro indivíduo está apontando é para onde vai seu foco. Por essa razão, se o torso estiver apontando para longe de você enquanto fala com a pessoa, você deve considerar isso como uma indicação de desinteresse e uma necessidade de fugir da interação social.

Entretanto, quando o torso da outra pessoa está direcionado para você, você pode ter certeza de que chamou a atenção dela, e ela se tornará mais propensa à sua influência de ações e palavras. Finalmente, é importante lembrar que, no que diz respeito à linguagem corporal, não há nada escrito em pedra. Todas as pessoas usam vários padrões variáveis de posicionamento e movimento do corpo, que são determinados pelo contexto social da circunstância, seu estado mental atual e outros fatores que devem ser identificados durante suas comunicações.

## Linguagem Facial

O rosto humano é a parte mais importante do corpo. No entanto, em muitos casos, expressões podem ser realmente sutis e, como resultado, pode ser simples ignorar os sinais quando não estiver prestando atenção. Existem quatro fatores da linguagem facial em que você precisa prestar atenção. Em um desses fatores não vamos nos concentrar aqui. É chamado de leitura facial, que geralmente destrava o significado de cada parte geográfica da face humana e os atributos que a acompanham. As outras três partes da linguagem facial consistem em comportamento, movimento dos olhos, resposta biológica e gestos comportamentais.

1. **Gestos**. Gestos faciais podem te mostrar um monte de detalhes sobre os sentimentos, pensamentos e

motivações de um indivíduo.

Para se tornar excelente em observação facial, você deve prestar atenção ao seguinte:

- Os lábios e o movimento da língua.
- Os vários tipos de franzidos e sorrisos usados.
- Movimento do olho e seus padrões ao piscar.
- Olhos semicerrados.
- A maneira como uma pessoa olha quando ouve e se comunica com você.
- Movimento das sobrancelhas.
- A tensão dos músculos faciais.
- Enrugamento do nariz e da testa, etc.

Todos esses indicadores permitirão que você descubra diferentes aspectos dos sentimentos e pensamentos da pessoa. No entanto, você tem que prestar muita atenção aos padrões desses movimentos enquanto descobre os gatilhos que estimulam seus padrões de respiração.

2. **Corar**. Ao observar o rosto da pessoa, concentre-se cuidadosamente na mudança de cores e na intensidade de seu tom de pele. A maneira como você diz coisas de maneira sutil afeta o outro indivíduo em um nível emocional profundo. Por exemplo, um indivíduo pode não mostrar a maneira como se sente com sua linguagem corporal ou expressões faciais, mas você notará a mudança de cor do rosto. Uma regra geral, sempre que o rosto de uma pessoa fica mais claro, isso indica que ela está chocada com o que ouviu. Alternativamente, quando o rosto de uma pessoa fica mais escuro, isso implica em raiva, constrangimento e discordância. Novamente, é preciso colocar isso no contexto da circunstância em que o indivíduo se encontra e traduzir adequadamente.

3. **Dilatação Da Pupila**. Identificar as variações da pupila do olho exige, além disso, uma grande consciência. As pupilas dos olhos estão dilatadas, o que indica que o indivíduo está calmo, tendo prazer em sua companhia, pronto para aceitar suas idéias ou louco por você? Alternativamente, quando suas pupilas estão contraídas, isso pode implicar que eles não aceitam o que você está dizendo, ou talvez não concordem ou confiem em você. É preciso lembrar que a dilatação e a constrição da pupila são grandemente afetadas pela iluminação do ambiente e pelo estado de espírito e bem-estar que o indivíduo está experimentando em qualquer momento.

## Idioma falado

A linguagem falada lhe dirá mais sobre um indivíduo do que palavras sozinhas. A verdade é que não é muito pelas próprias palavras que você poderá descobrir a agenda ou o pensamento oculto de uma pessoa, mas sim pelo significado e a informação emocional oculta por trás das palavras usadas na comunicação com você. Abaixo estão alguns fatores da linguagem falada que você precisa prestar atenção se planeja desbloquear a psicologia de uma pessoa:

**Tipos de palavras usadas**. Preste atenção às palavras precisas que o indivíduo usa enquanto fala com você e com os outros. Essas palavras revelarão algumas das seguintes partes de sua personalidade:

- Preconceitos pessoais em determinados tópicos.
- Graus de exagero.
- Agendas escondidas.
- Mal entendidos e suposições.
- Fatos, idéias inventadas e outros, etc.

Quando você for capaz de aprender essas pistas sutis, pode ser melhor ajustar o seu plano de comunicação adequadamente para

guiar o padrão de pensamento da outra pessoa.

**Afirmações emocionais de palavras**. As verdadeiras intenções e motivações de um indivíduo estão disfarçadas por trás de suas palavras, e não nas próprias palavras. Portanto, você deve prestar atenção aos tons emocionais com as palavras que o outro indivíduo usa. Esses tons emocionais podem ser determinados por meio dos tons de voz, da linguagem corporal e das expressões faciais que o outro indivíduo usa ao conversar com você. Devido a isso mesmo, você deve se tornar consciente do quadro maior, pois se correlaciona com a psicologia de uma pessoa. É simplesmente refletindo sobre este desafio que você será mais adequado para abrir o modo de pensar da outra pessoa.

**Silêncios Usados**. Às vezes não é exatamente o que o outro indivíduo diz que mostra um mundo de informação e compreensão sobre ele, mas as chaves estão escondidas com o que eles não dizem e nos silêncios com suas palavras. Ao fazer uma pergunta direta, concentre-se em sua resposta e, ao mesmo tempo, faça uma anotação mental sobre o que eles não disseram.

- Precisamente o que isso me conta sobre a intenção e motivos ocultos dessa pessoa?
- Sempre que uma pessoa pausa entre as palavras, preste atenção à sua linguagem facial e corporal. Isso pode perfeitamente dar-lhe uma enorme compreensão de seus hábitos de pensar e emocionar.
- O que exatamente a pessoa está fazendo com seu rosto e corpo nesses momentos de silêncio?
- O que isso diz sobre os motivos e intenções ocultas da pessoa?

## Sinal Físico

**Antecedentes Culturais**. Os hábitos físicos, expressões, palavras e ações de um indivíduo podem ser consideravelmente influenciados por seus antecedentes culturais e costumes. Portanto, temos que traduzir todos os seus sinais, dependendo dos comportamentos e tradições ligadas à sua herança cultural. Para fazer isso, você precisa entender seus requisitos e normas culturais e mudar suas interpretações de acordo.

**Cenário Social**. O comportamento físico, os gestos, as palavras e as ações de uma pessoa podem ser inspirados pelo ambiente social em que se encontram. Muitos de nós somos realmente autoconscientes sobre o que fazemos e o modo como agimos sob certas condições. Por exemplo, há uma série de sinais e gestos físicos que você usará em um encontro que podem ser considerados totalmente inadequados em um serviço funerário. Nós somos semelhantes aos camaleões que mudam de cor dependendo do ambiente social em que nos encontramos. Por esta razão, é muito importante para entender os pensamentos, sentimentos e razões de uma pessoa, dependendo do ambiente social e os hábitos não ditos que são prática comum nestes casos.

**Meio ambiente**. O ambiente de uma pessoa também influencia suas palavras, gestos, comportamento e ações. Em alguns casos, um determinado tipo de atmosfera pode relaxar uma pessoa, em comparação com outros cenários que podem causar estresse e ansiedade. Portanto, é muito importante entendermos seus motivos, emoções e pensamentos de acordo com o ambiente que os cerca.

**Informações demográficas** A demografia de uma pessoa desempenha um grande papel com seu comportamento, gestos, palavras e ações. Os dados demográficos podem incluir:

• Idade
• Gênero
• Estado civil
• Situação de emprego
• Ocupação
• Religião

Todos esses fatores definitivamente influenciarão como os indicadores físicos de uma pessoa são exibidos na vida real. Portanto, você precisa entender cada um desses sinais de maneira apropriada e levando em consideração os aspectos demográficos apresentados acima.

**Saúde Física.** Condições de saúde fazem com que as pessoas mudem o movimento de seu corpo, suas expressões faciais e palavras. Portanto, é muito importante observar  com cuidado e nunca saltar para conclusões antes de descobrir se o outro indivíduo é de mente sã e não impactado por quaisquer condições médicas que poderiam influenciar o seu comportamento.

## Aparência Externa de uma Pessoa

A aparência visual exterior de uma pessoa pode fornecer um mundo de detalhes e compreensão sobre seus sentimentos, emoções e padrões de comportamento. Por exemplo, uma pessoa com bons hábitos pessoais que usa um bom perfume ou colônia e se veste bem irá projetar um conjunto distinto de características, personalidade e padrões de comportamento em comparação a uma pessoa que parece suja, com odor corporal e vestida em trapos. Acima de tudo, é muito importante não julgar com base na aparência. No entanto, nesses casos, temos que considerar essa informação e colocá-la em contexto com outros fatores e indicadores que estamos coletando sobre esse indivíduo. Somente ao fazê-lo poderemos consertar o desafio ao revelar sua personalidade!

## Fundamentos de Personalidade da Pessoa

Essas fundações mostram-se no nível consciente da consciência, enquanto outras, incluindo crenças e ideais, aparecem em um nível subconsciente. Existem quatro fatores-chave que você deve entender que revelarão um mundo de detalhes sobre outras pessoas.

**Crenças.** Os valores de um indivíduo determinarão quais ações ele costuma tomar e as decisões que toma constantemente. Além disso, esses tipos de crenças determinarão até mesmo o que esse indivíduo não faria ou não participaria - considerando que essas atividades vão à contramão de seus padrões gerais de crença. Uma parte importante do processo de crença que foi liberado no contexto da religião. Todas as crenças religiosas possuem um conjunto de regras, expectativas ou regras que naturalmente esperam que seus seguidores sigam. Quebrar esses tipos de regras acabará resultando em consequências morais que levam a circunstâncias indesejáveis. A primeira coisa que você precisa fazer é identificar com o que a pessoa com quem você está se comunicando tem um conjunto de crenças religiosas. Se o fizerem, então a próxima coisa seria descobrir o nível e a convicção de suas crenças. Depois de ter esses detalhes, você pode ser mais adequado em prever seu comportamento, padrões emocionais e de pensamento, que assim permitirão que você os influencie de acordo. A religião é, no entanto apenas uma parte muito pequena do processo de crença. Há mais crenças sobre a vida, o brincar, o amor, o trabalho e a autoexpressão, etc. A maioria desses valores determina as escolhas que fazemos e as ações tomadas diariamente. Quanto melhor você for em descobrir a crença de uma pessoa, mais compreensão terá em sua personalidade e provavelmente será capaz de prever um comportamento futuro. Para descobrir os padrões de crença de uma pessoa, faça perguntas úteis e abertas sobre seus pensamentos e opiniões em relação a certas circunstâncias específicas. E então, você tem que prestar atenção nas palavras que eles falam e nas expressões físicas relacionadas que eles fazem. A maioria desses

sinais oferece uma compreensão óbvia dos sistemas de crença da pessoa.

**Valores.** Valores, assim como as crenças, podem ajudá-lo a descobrir o processo de tomada de decisão de uma pessoa e ajudá-lo a projetar seu comportamento futuro e padrões de emoção e pensamento. Todas as pessoas têm um método de classificação inconsciente que as pessoas atribuem às suas experiências emocionais. Este evento particular pode nos fazer sentir certos sentimentos que causam dor ou prazer. Então traduzimos esses eventos e fornecemos a eles uma posição para a maioria dos prazerosos aos mais baixos prazerosos. Portanto, podemos conectar os mais altos sentimentos de prazer na seguinte ordem:

1. Trabalho duro
2. Amor
3. Saúde
4. Aventura
5. Segurança

Com relação a essa lista, esse indivíduo valoriza mais o trabalho duro do que qualquer outra coisa. Então eles são extremamente propensos a desistir de sua própria saúde e relacionamentos. Para poder passar mais tempo no escritório. Isso também pode fornecer uma compreensão clara do método de tomada de decisão dessa pessoa e permitirá que você influencie melhor sua conduta de acordo com sua hierarquia de valores.

**Forças e fraquezas.** Todo mundo tem algumas fraquezas e forças percebidas e reais. Quando nos identificamos com nossos próprios pontos de vista tendenciosos, embora o segundo esteja em uma área de ignorância. É importante quando você está se comunicando com outra pessoa, que você descubra e diferencie entre o reconhecido e o real. Essa diferença permitirá que você descubra uma série de características de personalidade que você pode usar para influenciar o outro indivíduo em sua maneira de pensar. As

fraquezas e forças de uma pessoa tendem a ser descobertas através de suas palavras, ações, gestos e linguagem corporal. O segredo é ser cauteloso e, uma vez identificado, descobrir como você fará uso disso em seu benefício.

## A vida de uma pessoa

Como um indivíduo vive, sua vida pessoal, seus hobbies e interesses, os papéis que desempenham, e seus objetivos e metas podem mostrar um mundo de segredo e intriga, e percorrerão um longo caminho para destravar sua mente.

**Papéis Pessoais e Profissionais.** Todos desempenham um papel específico e particular ao longo da vida. Os papéis que desempenhamos:

- Estudantes
- Pais
- Profissionais de negócios
- Exemplos
- Amigos, etc

Todos esses papéis vêm com um conjunto de escolhas, etapas, valores, sentimentos e toda uma variedade de características psicológicas. Como um indivíduo age ao desempenhar um papel, provavelmente será completamente diferente em comparação com as responsabilidades que os outros papéis proporcionam. Você tem que, portanto, considerar isso ao se comunicar com outra pessoa.

A lista de perguntas a seguir permitirá que você obtenha alguma clareza:

- Exatamente que papel esse indivíduo está desempenhando atualmente?
- Como esse papel específico pode afetar seus pensamentos, decisões, comportamento, emoções e ações?

- Que informação isso me oferece em relação às suas necessidades psicológicas?

Acima de tudo, lembre-se de que os papéis nunca fazem a pessoa, são apenas uma parte dessa composição psicológica individual. O objetivo é decodificar todos os componentes do pacote e não apenas uma parte do desafio.

**Interesses e Hobbies.** As coisas em que um indivíduo está interessado ajudarão a revelar seu nível de valores. Você também pode usar essas informações para ter um grande impacto para atrair, motivar e criar um relacionamento comum em torno de interesses comuns que, da mesma forma, tornarão a outra pessoa mais vulnerável à sua influência. Você pode descobrir os interesses e hobbies de uma pessoa com uma conversa simples e usando perguntas abertas.

**Metas e objetivos.** Ao obter uma compreensão das metas e objetivos de um indivíduo, você estará, em essência, desbloqueando os deveres e motivações que os levam adiante diariamente. Seu principal objetivo em qualquer comunicação seria identificar esses objetivos e, ao mesmo tempo, tentar encontrar maneiras de encontrar um entendimento mútuo que lhe permita criar uma compreensão mais profunda do relacionamento com as outras pessoas.

## Dinâmica Social de uma pessoa

Com relação a essa discussão, a dinâmica social é um modo de vida. Cuidar desses fatores da vida de uma pessoa permitirá que você preveja melhor seus valores, crenças, motivos, comportamentos e ações.

**Riqueza.** A posição econômica de uma pessoa pode geralmente determinar o seguinte:

- Escolhas que eles fazem diariamente.
- Locais que eles visitam.
- Itens que compram ou evitam comprar.
- Círculos sociais com os quais eles se relacionam.
- A excitação que eles procuram.
- Ideais e crenças que eles desenvolvem em sua mente, etc.

Há muitas coisas que uma pessoa deve pensar e considerar aqui. O importante, no entanto, é ser cauteloso e começar parte de sua compreensão psicológica do status financeiro de uma pessoa.

**Origem social.** Da mesma forma, como foi mencionado em relação à riqueza acima, o status social de um indivíduo afetará seus pensamentos diários, comportamentos, escolhas e ações. É, por essa razão, uma parte importante da vida de uma pessoa, que deve ser levada em consideração se você planeja abrir sua mente em toda a sua extensão.

**Educação.** A educação parece um balão, quanto mais você se educa sobre, maior o balão fica. Muitas vezes também estoura, quando se expande demais. A educação oferece aos indivíduos uma visão diferente do amor, da vida, do sofrimento, etc. Esses novos tipos de perspectivas mudam drasticamente os valores, crenças e atitudes de uma pessoa em relação a outras pessoas e ao mundo ao seu redor. Portanto, é importante que você leve em consideração o nível de escolaridade de uma pessoa durante todo esse processo.

## Comportamentos Específicos da Situação

O comportamento está associado às ações tomadas por um indivíduo e às escolhas que ele faz quando inseridos em determinadas configurações sociais. Cada um desses ambientes sociais oferece visões únicas sobre os padrões de pensamento e autocontrole emocional de uma pessoa. Vamos examinar alguns deles brevemente.

## Impacto dos Colegas e Mentores

Muitas pessoas agirão de maneira diferente como uma reação às qualidades dos indivíduos em seu círculo social. Preste atenção específica às escolhas, ações e movimentos físicos sutis de seu corpo e rosto, enquanto outras pessoas estão se comunicando com elas. Esses tipos de sinais revelarão um mundo de interesse sobre eles e a maneira como essas pessoas se relacionam com outros indivíduos. O mentor de uma pessoa - indivíduos que procuram aconselhamento e assistência - também influenciará seriamente seu comportamento, escolhas e ações. É, por essa razão, sua responsabilidade descobrir quem eles querem ser e como isso afeta o padrão de pensamento, crenças, valores e vida emocional dessa pessoa.

## Consumo de Alimentos e Bebidas

Costuma-se dizer que as pessoas são o que comem. Em muitos cenários, isso não está muito longe da verdade. As refeições que uma pessoa faz e as bebidas que ela bebe fornecem informações sobre suas crenças e valores. Pode, possivelmente, mostrar visões

ainda mais profundas sobre suas razões e os padrões fundamentais do pensamento. Algumas pessoas podem consumir pequenas refeições simplesmente porque querem perder peso. Outras pessoas irão consumir alimentos ricos em proteínas porque gostariam de construir músculos. De repente, você descobriu fatores da vida desse indivíduo sem nunca falar com eles. Obviamente, consumir refeições pequenas ou com alto teor de proteína pode implicar um grande número de coisas. No entanto, esseé  não é o propósito. A ideia é reunir um amplo conhecimento do indivíduo de todas as perspectivas e pontos de vista. Depois de ter todos esses fatores claramente apresentados em seus pensamentos, você pode estar em uma posição mais forte para guiá-los ao seu método de pensamento.

## Estilo de Comunicação

O estilo de comunicação das pessoas se divide em três categorias:

- Visual
- Auditivo
- Cinestésico

Os traços associados a cada um desses estilos serão discutidos mais tarde

## Tendências comportamentais específicas sociais

Devemos sempre lembrar que os indivíduos lhe mostrarão diferentes facetas de si mesmos dentro de uma série de condições sociais e emocionais. Você, portanto, de maneira alguma realmente conhece um indivíduo até que tenha visto e passado algum tempo com ele.

- Sozinho (pelo menos uma vez que ele acreditar que está sozinho).
- Em várias configurações sociais.
- Sempre que ele está calmo e brincando.

- Sempre que ele está trabalhando.
- Bem como quando está estressado.

Somente depois de ter visto pessoas em todas as circunstâncias acima, você pode obter uma compreensão de quem elas são.

Vamos examinar algumas dessas circunstâncias em mais detalhes:

**Quando Sozinho:** Sempre que um indivíduo acredita que está sozinho e ninguém está olhando, é muito provável que ele abaixe sua máscara social e mostre suas verdadeiras cores. Indivíduos frequentemente encenam um show para outras pessoas em reuniões sociais. Todo mundo quer ser querido, valorizado e deseja se encaixar com a multidão. Portanto, eles agirão, reagirão e farão coisas que podem ir contra nossos padrões de comportamento.

**Comportamento quando estressado:** você não conhece verdadeiramente um indivíduo até que você o tenha observado estressado. Sempre que as pessoas estão experimentando altos níveis de estresse, elas não têm a força ou a capacidade de ocultar suas verdadeiras características ou intenções de todos. Portanto, são esses tipos de montanhas de alta emoção que mostram os segredos mais profundos e sombrios de uma pessoa. Alternativamente, pode perfeitamente mostrar uma parte positiva surpreendente de sua personalidade que mostra sua força e capacidade de continuar além das questões que confrontam sua realidade atual.

**Comportamento quando descontraído:** Toda vez que um indivíduo está relaxado, ele pode ingerir uma pequena quantidade de álcool, dizer coisas que normalmente retêm ou, talvez, mostrar características ocultas da visão pública. Portanto, é muito importante levar o indivíduo para longe de um ambiente estranho e para uma atmosfera descontraída que permita que ele relaxe e mostre o que realmente está em sua mente.

**Comportamento ao interagir socialmente com outras** pessoas**: As** pessoas reagem de várias maneiras a vários tipos de pessoas com as quais essas pessoas se comunicam todos os dias. O seu objetivo é observar o comportamento, as escolhas e as ações deles dentro desses períodos de interação. É muito importante descobrir como essa pessoa reage a homens e mulheres de diferentes status sociais, sexos, níveis educacionais, cultura, e assim por diante. Mais importante ainda, tenha em mente que exatamente como esse indivíduo se comporta, se comunica e se expressa a você, talvez uma representação clara, em relação ao modo como eles estão com os outros. Como resultado, se eles falam mal de outras pessoas sempre que não estão por perto, então você definitivamente pode ter certeza de que eles estão fazendo exatamente o mesmo com você.

# Capítulo 6:
# Estilos de Personalidade Humana Influenciando

Dentro deste capítulo, os quatro estilos de personalidade que compõem o comportamento humano. Basicamente, entenda essas características e modifique sua abordagem para influenciar esses indivíduos em seu processo de pensamento.

## Personalidade Socializadora

A personalidade socializadora é direta e tem uma mentalidade focada em pessoas.

**Estilo**

- Direta
- Orientada a pessoas

**Traços**

Uma personalidade socializadora geralmente mostrará os seguintes tipos de características:

- Demandas por apoio, amor e popularidade
- Muito focada em realização
- Mostra uma atitude carinhosa e cuidadosa
- Exibe interesse em outras pessoas
- Constrói relacionamentos
- Gosta de ser o centro das atenções
- É muito falante

**Como influenciar**

Você terá ótimos resultados influenciando uma personalidade socializadora ao usar o seguinte conjunto de diretrizes:

- Dê-lhe elogios frequentemente
- Mostre interesse genuíno
- Fale sobre outros indivíduos
- Fique longe de discussões
- Comunique-se apaixonadamente
- Escute com atenção
- Envolva-a em atividades
- Tenha altos níveis de energia
- Faça perguntas sobre ela
- Seja positivo e extrovertido
- Faça dela o centro das atenções
- Tenha gestos faciais calorosos e convidativos

# Personalidade do analisador

O estilo de personalidade do analisador é indireto e tem uma natureza orientada a tarefas.

**Estilo**
Indireto
Orientado a tarefas

**Traços**
Uma personalidade de analisador normalmente exibirá o seguinte conjunto de características:

- Atento aos detalhes
- Processa as coisas em etapas lógicas
- Inverte seus sentimentos
- Preocupado com a precisão
- Atrasam com a tomada de decisão
- São muito metódicos com a sua tomada de decisão

# Personalidade Socializadora

O estilo de personalidade socializadora é muito direto e tem uma natureza orientada para as pessoas.

**Estilo**
Direto
Orientado a pessoas

**Traços**
Uma personalidade socializadora exibirá o seguinte conjunto de características:

- Requer amor, apoio e popularidade
- Eles são focados em conquistas
- Mostram uma atitude carinhosa e cuidadosa
- Mostram preocupação pelos outros
- Gostam de construir relacionamentos
- Gostam de estar no centro das atenções
- Têm uma natureza muito falante

**Influenciado por**
Para influenciar uma personalidade socializadora, você precisará usar o seguinte conjunto de diretrizes:

- Dê-lhes elogios regulares
- Mostre sincero interesse
- Fale sobre outras pessoas
- Evite discussões com eles
- Comunique-se apaixonadamente
- Ouça-os com atenção
- Envolva-os em atividades
- Eles têm altos níveis de energia
- Faça perguntas sobre eles mesmos
- Seja positivo e extrovertido
- Faça deles o centro das atenções
- Tenha gestos faciais calorosos e convidativos

# Personalidade do analisador

O estilo analisador de personalidade é indireto e tem uma natureza orientada a tarefas

**Estilo**
Indireto
Orientado a tarefas

**Traços**
Uma personalidade de analisador geralmente tenderá a exibir o seguinte conjunto de características:

- Está atento aos detalhes
- Pensa em passos lógicos
- Inverte sentimentos
- Preocupado com a precisão
- Atrasos na tomada de decisão
- Toma decisões metodicamente
- É muito privado
- Um solucionador sistemático de problemas
- Possui uma natureza leal e honesta
- Gosta de trabalhar sozinho

**Influenciado por**
Às vezes você terá grande sucesso influenciando uma personalidade de analisador usando o seguinte conjunto de diretrizes:

- Assuma uma abordagem séria
- Apresente fatos concretos, estatísticas e conhecimento
- Forneça detalhes específicos
- Forneça sequências lógicas e metódicas
- Não exagere
- Dê-lhes algum tempo para pensar

- Verifique as coisas por escrito
- Discuta sobre especificidades
- Fale devagar em sequência
- Dê a eles um feedback detalhado

# Personalidade Relator

O estilo de personalidade do relator é muito indireto e possui natureza orientada para as pessoas.

**Estilo**
Indireto
Orientado a pessoas

**Traços**
Uma personalidade de relator geralmente tenderá a exibir o seguinte conjunto de características:

- Franco
- Entusiasmado
- Espontâneo
- Fica entediado rapidamente
- É um ótimo ouvinte
- Sensível às opiniões de outras pessoas
- Atua e fala persuasivamente

**Influenciado por**
Você terá grande sucesso influenciando uma personalidade do analisador usando o seguinte conjunto de diretrizes:

- Comunique-se com profunda convicção
- Mostre uma atitude apaixonada
- Apresente uma disposição de cuidado e paciência
- Reconheça seus sentimentos
- Mostre estar de acordo
- Elogie suas opiniões

# Personalidade Diretor

O estilo de personalidade do diretor é direto e tem uma natureza orientada a tarefas.

**Estilo**
Direto
Orientado a tarefas

**Traços**
Uma personalidade do diretor geralmente mostra o seguinte conjunto de características:

- Socialmente insensível e impaciente
- Tem habilidades auditivas pobres
- Orientado a objetivos
- Muito competitivo
- Tem forte autoconfiança
- Atua de forma estratégica, rápida e decisiva
- Pensador independente
- Forte vontade
- Orientado a resultados e focado
- Preciso na decisão e ação
- Eles são muito controladores
- Um líder natural

**Influenciado por**
Você alcançará ótimos resultados influenciando a personalidade do diretor usando estas diretrizes:

- Mostre-lhes respeito
- Apoie seus objetivos, ideias e planos
- Não discuta com eles
- Fale rapidamente, de forma sucinta e realista
- Discuta suas grandes ideias e uma visão ampla

- Chegue ao ponto rapidamente
- Use palavras poderosas que estimulem a emoção
- Elogie suas ideias
- Eles são muito privados
- Um solucionador sistemático de problemas
- Tem uma natureza muito leal e honesta
- Gosta de trabalhar sozinho

# Capítulo 7: Tipos de comunicação sensorial

Este capítulo discutirá os três tipos de personalidade de comunicação. Decompor cada característica e ajustar sua abordagem para melhor influenciar estes indivíduos com a sua maneira de pensar. Todos geralmente gostam de um estilo de comunicação particular em detrimento dos outros. Eles podem possuir uma natureza visual e auditiva. Seus hábitos determinarão como você aprende, comunica e recebe informações do ambiente externo. Antes de começar, é necessário saber que sempre que nos comunicamos com o nível sensorial de outra pessoa, todos criam altos níveis dereposta. Isso sugere ao outro indivíduo que ambos os indivíduos possuem muito em comum. Eles estarão, portanto, muito mais preparados para relaxar, falar livremente e confiar em sua influência e sugestões.

## Tipo Sensorial Visual

Um indivíduo visualmente orientado utiliza principalmente seus olhos para coletar detalhes de seu ambiente externo. Eles normalmente respiram rapidamente pelo peito e comunicam-se em ritmo acelerado. Indivíduos visualmente focalizados podem não ser bons ouvintes, porque muitas vezes são distraídos pelas cores e movimentos de seu ambiente. Os indivíduos visuais usam palavras visualmente descritivas quando se comunicam com pessoas, funções e seu ambiente.

## Tipo Sensorial Auditivo

Um indivíduo auditivo usa principalmente seus ouvidos para coletar informações sobre seu ambiente externo. Eles têm uma tendência de serem rítmicos por natureza, falam em um ritmo razoável e sentem prazer em estar atentamente atentos a outras pessoas. Você pode frequentemente encontrar indivíduos auditivos ouvindo uma discussão com a cabeça levemente inclinada em uma direção. Pessoas auditivas tendem a usar palavras sonoras auditivas para falar sobre indivíduos, funções e seu ambiente.

# Tipo Sensorial Cinestésico

Um indivíduo cinestésico usa principalmente o toque e o sentimento para reunir conhecimento sobre o ambiente externo. Eles falam a uma taxa muito lenta e metodicamente. Eles normalmente respiram profundamente a partir de seu diafragma e podem olhar para baixo para coletar seus sentimentos e pensamentos. Pessoas cinestésicas, além disso, provavelmente farão uso de palavras revestidas de fortes emoções e sentimentos. Indivíduos visualmente focalizados muitas vezes tornam-se impacientes usando o tipo sensorial cinestésico por causa das diferenças na velocidade de seu pensamento e fala. No entanto, indivíduos orientados cinesteticamente muitas vezes se confundem quando se comunicam com indivíduos visuais, devido às diferenças no ritmo da comunicação.

# Influenciando o Comportamento

Será um pouco desafiador influenciar uma pessoa em sua maneira de pensar se você se comunicar em um estilo que vai contra a maneira como essas pessoas vêem, interpretam e falam sobre seu mundo. Apenas para esse propósito, as pessoas devem aprender a combinar e espelhar o outro indivíduo de acordo com seu padrão de comunicação. Portanto, refletiríamos o ritmo vocal de uma pessoa, as palavras faladas, seus padrões de respiração e qualquer outra coisa que se possa observar que seja natural de seu tipo de

comunicação. Leve em conta que, ao espelhar e combinar o tipo de comunicação de uma pessoa, você também deve se concentrar no estilo de personalidade, conforme discutido anteriormente. Somente nessa abordagem você descobrirá sua equação de personalidade e, portanto, os abrirá com sua influência.

# Conclusão

Obrigado por chegar até o fim de este livro. Espero que tenha sido informativo e capaz de lhe fornecer todas as informações que você precisa para atingir seus objetivos, sejam eles quais forem.

Há muitas informações aqui sobre métodos de análise. O próximo passo para você será ler este livro, de novo e de novo, até 10 - 15 vezes, para entender melhor sobre os conceitos que são explicados aqui e criar uma visão para o seu crescimento.

Tome uma atitude. Decida a direção que você quer tomar para analisar as pessoas.

Você  vai querer gastar cerca de 90 dias ou mais incidindo sobre como reconhecer os gatilhos em sua vida, e praticar métodos para relaxar. Conheça a si mesmo observando seus comportamentos e sentimentos.

A raiva como outras emoções humanas, deve ser controlada e gerenciada corretamente para uma vida mais saudável. Ao tentar lidar com seus problemas de raiva, sua motivação é sempre sair de uma pessoa muito melhor, mais centrada, que esteja mais bem preparada para lidar com situações diferentes e manter seu temperamento sob controle, mesmo sob pressão. O objetivo número um é o autodesenvolvimento, mas você também pode perceber que, à medida que tiver um controle aprimorado de seu temperamento e frustração, o padrão de seus relacionamentos com as pessoas de seu círculo interno e com as pessoas influenciadas melhorará bastante.

Visualize como a nossa vida será diferente quando você aprender a controlar a raiva. Pense no quão melhor sua vida seria. Como vai se tornar emocional inteligente melhorar você? Como isso vai mudar

sua vida? Como você vai usar isso para melhorar a vida de quem você ama? Mantenha essas visões em sua mente. Pode haver alguns dias difíceis pela frente, mas sua visão o manterá motivado e avançando.

A vida sempre será preenchida com raiva, desconforto, perda e as ações imprevisíveis dos outros. Você não pode mudar isso; no entanto, você pode alterar a maneira como permite que esse tipo de situação o afete. Gerenciar suas respostas pode impedi-las de fazer você feliz em longo prazo.

Finalmente, se você achou este livro útil, uma avaliação sobre a Amazon seria apreciada!