



Plano de ação

- 1** Nomeie a emoção que sente, várias vezes ao dia
- 2** Crie uma pausa antes de responder sob pressão
- 3** Questiona sua leitura: existe outra forma de ver?
- 4** Peça feedback e pratique a empatia ativa
- 5** Cuide do sono, da alimentação e do movimento

Para guardar

Inteligência emocional não é reprimir o que sente: é reconhecer a emoção e escolher a resposta.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br