

[EMOÇÕES] Como treinar a Inteligência Emocional para ter uma Mente Inabalável



Nunca na história da humanidade as pessoas buscaram tanto por autodesenvolvimento como nos dias atuais e sabe por quê disso? Porque existe uma insatisfação no ar, assim como sentimentos que nos provocam a questionar porque as coisas são como são, porque agimos muitas vezes de modo dominador, ignorante e ríspido com os outros e como lidar com as emoções para que possamos de fato viver relacionamentos cada vez mais inteiros e harmoniosos. Se e apenas se esse tema é do seu interesse, vai adorar conhecer os passos para começar a Treinar sua Inteligência Emocional a fim de ter de verdade uma mente mais forte e autoconfiante.

Quando o tema são as [EMOÇÕES](#) as pessoas já esticam as orelhas para ouvir e entender mais sobre o assunto e, pra ser bem sincera estão super certas, já que a proposta é compreender o que vem impedindo de viver uma vida mais feliz. Se pudéssemos eleger uma palavra central seria uma incessante [BUSCA PELA FELICIDADE](#).

Vamos ampliar nossa perspectiva e ter mais clareza para falar do tema [INTELIGÊNCIA EMOCIONAL](#) e, para início de conversa não sei onde você mora, como está sua vida nesse momento, quais desafios vêm encarando, mas uma coisa você precisa responder:



De alegria, por ter realizado o que deseja, por ter planejado ao longo dos últimos meses suas metas e objetivos, por ter certeza de que coisas incríveis estão por vir?

Ou de angústia, por perceber que mais um ano está acabando e novamente suas metas continuam no papel, que não cumpriu com seus acordos (por falar em acordo assista esse episódio no meu canal do [IGTV | PODER DOS ACORDOS](#)), por estar explodindo com os outros e por isso está perdendo a oportunidade de ter bons relacionamentos com os outros.

ENTENDA MAIS SOBRE AS EMOÇÕES

Pode ser que ler essas palavras faça você parar por um instante e refletir, porém o ponto central está em você ter a clareza de qual emoção mais predomina para que possa a partir daí treinar a sua

mente para desenvolver as habilidades necessárias para virar o jogo. No final de tudo é isso que provoca a mudança (clareza de como está e uma nova perspectiva)



O primeiro passo é você reconhecer suas emoções e nesse caso não se trata de ignorá-las ou negá-las, afinal de contas fechar os olhos para a verdade nunca funcionou, sendo assim, você precisa entender. Depois disso começar a buscar por informações de alto valor que vão de fato agregar com a sua jornada para que daí possa começar a ampliar seu conhecimento e praticar. É assim que o aprendizado se instala:



E se, você é do tipo de pessoa que diz que sabe das coisas, preciso já acionar o sinal amarelo de atenção para os resultados que você vem colhendo na vida, pois se não são aqueles que deseja é porque na verdade você não sabe, você apenas “ACHA” que sabe e aí existe uma grande diferença. Para mudar é importante ter a humildade para reconhecer que: “o que você não tem é pelo que ainda não sabe porque se soubesse já teria,” já parafraseando o master coach Paulo Vieira.

UMA MENTE INABALÁVEL

Se você é daquelas pessoas que está esperando o grande segredo ser revelado para poder ter uma mente inabalável e autoconfiante, já preciso te dizer que pode tirar o seu cavalinho da sombra pois não é assim que funciona e não existem segredos mágicos. O que as pessoas (pode ser que você faça parte desse grupo) menosprezam é que é preciso APRENDER a treinar a mente para ser autoconfiante de modo que você não precisará ficar buscando em outros lugares aquilo que já está disponível aí dentro de você: que é o PODER INCRÍVEL e INTERNO DE REALIZAÇÃO.

Todos nós nascemos com uma centelha divina que permite que independente de onde esteja, de onde more, dos desafios que enfrente, que você pode realizar mais, porém a pergunta que deve ser feita é:

ESTOU DISPOSTO A SER UMA PESSOA AUTOCONFIANTE E FAZER O QUE PRECISA SER FEITO PARA DE FATO ALCANÇAR MEUS SONHOS?

ESTOU DISPOSTO A LITERALMENTE PAGAR O PREÇO PARA TER UMA MENTE INABALÁVEL?

É exatamente aqui que está o Pulo do Gato quando o tema é treinar a mente desenvolvendo habilidades e sua inteligência emocional e claro, tendo uma mente que faz e acontece. A grande virada de chave acontece dentro, porque compreenda que você é regido por hábitos, na verdade somos seres humanos de hábitos e pra mudar os comportamentos que não estão legais para aqueles

que vão te levar para o próximo nível você precisa aprender a deixar os velhos hábitos no passado e inserir novos comportamentos e para isso sugiro fortemente que PRIMEIRO: responda as perguntas acima e SEGUNDO: dedique-se a estudar sobre o tema inteligência emocional assim como um cientista se dedica a estudar as estrelas e lembre-se de PRATICAR no dia a dia. Afinal de contas só adquirir conhecimento e não colocar em prática não serve de nada.

Se você gostou desse conteúdo vai adorar o próximo artigo onde vamos falar de [\[MUDANÇA DE MENTALIDADE\] Como ter uma mente positiva e otimista](#). Se esse tema te interessa acompanhe os próximos dias o conteúdo na íntegra no nosso [BLOG](#).

Aproveito para te convidar a [assistir](#) o nosso super [episódio](#) que faz parte da nossa super Maratona de vídeos exclusivos que estão disponíveis no [IGTV](#) no Instagram e também no [Youtube](#).



*Nossa Mentora de Mentalidade, **Morgana Carvalho**, ajuda pessoas a se tornarem mais autoconfiantes e determinadas, desenvolvendo sua mente pra literalmente [Sair da Caixa] e alavancarem sua vida e seus negócios antes que este século acabe de modo fácil, simples através de um Passo a Passo inteligente. Além de Publicitária e Master Coach, nossa mentora gosta de uma boa leitura, de viajar e estar ao lado de boas pessoas, também reforça que: Tudo começa na mente e traz compartilha com você que Treinar A Mente é Igualzinho Escovar os Dentes, tem que fazer todos os dias senão vai dar ruim.*

Acompanhe as redes sociais [@morganacarvalhooficial](#) e também no [youtube.com/morganacarvalhooficial](#)

<http://foconoticia.com.br/noticia/4808/emocoes-como-treinar-a-inteligencia-emocional-para-ter-uma-mente-inabalavel> em 29/03/2024 00:08