


Ebook
Gratuito



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

10 PASSOS PARA DESENVOLVER
NA PRÁTICA

Clínica Púrpura de Psicologia

Espaço de Desenvolvimento Pessoal



Seja sua melhor versão!

QUEM SOMOS

ESTAMOS HONRADOS EM ESTAR AQUI CONTIGO



CLINICA PÚRPURA DE PSICOLOGIA
ESPAÇO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

CLÍNICA PÚRPURA

A Clínica Púrpura de Psicologia é um ambiente virtual que oferece, além de psicoterapia, diversos programas de desenvolvimento pessoal online

CAROLINA G.T. MACKAY

Psicóloga Clínica - CRP 06/140947

Empresária, Enfermeira, Psicóloga Clínica especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, mentora e palestrante.



PRISCILA F. DO VALLE

Psicóloga Clínica - CRP 06/141347

Técnica em Nutrição, Gestora de Negócios em Serviços, Psicóloga Clínica especialista em Terapia Cognitivo-comportamental e mentora.



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



O QUE É?

É a capacidade de administrar as próprias emoções e compreender as emoções dos demais, sabendo como lidar com cada uma delas a seu favor.

BENEFÍCIOS

- Autoconhecimento
- Habilidade social
- Resiliência
- Saúde Mental
- Relações pessoais e profissionais mais saudáveis



— “

Para o bem ou para o mal, quando são as emoções que dominam, o intelecto não pode nos conduzir a lugar nenhum .

Daniel Goleman -

” —



1. Aprenda a se comunicar

ELABORE RESPOSTAS AO INVÊS DE REAGIR

Comunicar-se é uma arte, portanto, para que seja realizada de forma eficaz e eficiente, é necessário que a prática e seu aprimoramento sejam constantes e isto serve para a comunicação verbal, não-verbal e escrita.

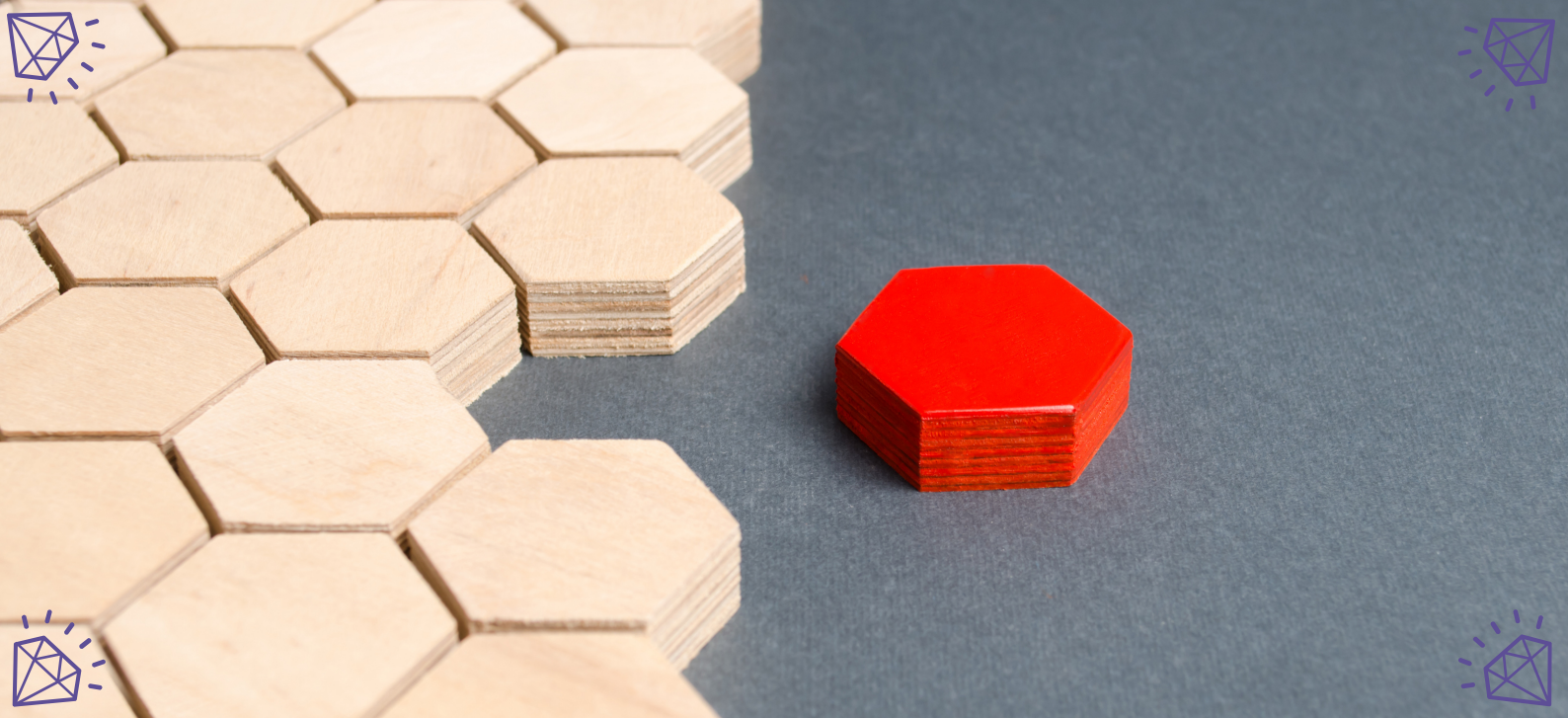
Compreender a nossa responsabilidade na forma de se comunicar para que a mensagem seja passada da forma como desejamos, é a chave para tornarmos habilidosos socialmente.

Claro que não podemos dispensar a disponibilidade do outro no processo de comunicação, porém garantir o nosso papel deve ser nosso foco.

Refletir antes de elaborar qualquer tipo de resposta é o melhor caminho para uma comunicação mais assertiva, evitando retornos reativos influenciados pelo não gerenciamento das emoções.

PARE - RESPIRE - REFLITA - RESPONDA





2. Liberte-se do Perfeccionismo

ASSUMA-SE SER HUMANO

A busca pela perfeição é um caminho certo para a frustração e para o autojulgamento, podendo acarretar em diversos problemas de saúde mental, como ansiedade e Depressão.

Ser perfeccionista atrapalha diretamente a tomada de decisão nos impede de colocar em prática o que queremos por medo de não atingir resultados excelentes.

Aceitar-se como um ser humano, falho em sua essência, sempre em aprendizado constantes, permite entender que vamos errar e acertar o tempo todo, além de libertar o outro da necessidade de ser perfeito.

Vamos errar, e tudo bem, faz parte do percurso. **Nossos erros não nos definem**, o que fazemos com nossos erros determinam nossa evolução, compaixão e autoestima.

FEITO É MELHOR QUE PERFEITO!



EU ME ACEITO

Proposta de Atividade

ACEITAÇÃO

Liberta-se da busca pela perfeição e beneficiar-se com os ganhos de se aceitar como um ser em aprendizado, deve ser uma prática.

Meu Check-list

- ☐ Faça uma lista com as vantagens e as desvantagens em ser perfeccionista e analise o custo e benefício;
- ☐ Aceite-se um ser falho, em constante aprendizado, que vai errar muitas e muitas vezes;
- ☐ Enfrente seu medo de errar, de falhar, de se enganar, tudo isso faz parte do processo;
- ☐ Mantenha seu foco no processo, na trajetória dos objetivos, e não no resultado final;
- ☐ Trace metas pequenas e realistas, acompanhe seu progresso e seja flexível quando necessário.
- ☐ Concentre-se em aprender, mesmo que você não alcance o que pretende, ganhará conhecimento;
- ☐ Substitua seus pensamentos de *tudo ou nada*, por outros mais compatíveis com a realidade.

Pratique!





3. Lide com as suas emoções

VIVA CADA UMA DAS SUAS EMOÇÕES

Estamos vivendo uma época de felicidade a todo custo, de vidas incríveis nas redes sociais e da negação das emoções que não são tão bem vindas na sociedade.

Todas as nossas emoções tem uma função e sua importância, são necessárias e devem ser sentidas, independente de idade, gênero, classe social e religião.

Se permita entrar em contato com **TODAS** as suas emoções, é a melhor forma de aprender a lidar com elas e garantir sua **saúde emocional**.

Não estaremos bem todos os dias, e tá tudo bem! E caso perceba que suas emoções são muito intensas, procure um profissional.

SINTA - COMPREENDA - APRENDA - EVOLUA





EU SINTO MUITO

Proposta de Atividade



EMOCIONE-SE

Suas emoções são resultantes da forma como você pensa sobre você. Identificar seus pensamentos é o melhor caminho para refletir sobre a forma como vc se enxerga e enxerga o mundo.



	<u><i>Registro de Pensamentos</i></u>
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	





4. Desenvolva Empatia

COLOQUE-SE NO LUGAR DO OUTRO

Quando olhamos para o comportamento e as emoções do outro, tendemos a interpretá-lo e julga-lo através dos nossos valores e das nossas vivências.

Cada pessoa é formada por suas experiências de vida, reage e se emociona à situações de formas particulares. Assim sendo, para termos uma compreensão mais honesta e justa do outro, é necessário que este seja observado do seu ponto de vista. Ouvir o outro e ter uma visão mais ampla sobre sua história nos leva a enxergar o mundo por meio de suas lentes, isso é empatia! Desenvolver a empatia melhora nossas relações pessoais e profissionais, diminui o julgamento e nos humaniza.

A empatia está diretamente ligada ao **autoconhecimento**, quanto maior nossa consciência acerca dos nossos sentimentos, mais fácil será para entender a emoção do outro





5. Evite Comparações

NINGUÉM SE COMPARA A QUEM VOCÊ É!

É cada vez mais incomum encontrar alguém que esteja feliz e satisfeito consigo mesmo. O hábito que nos comparamos com os demais, principalmente através do uso das redes sociais, podem nos trazer a impressão de que somos inadequados, indesejados, infelizes ou incapazes.

Parece que a grama do vizinho é sempre mais verde, mas será que já paramos para olha com calma para o nosso gramado?

Cada um de nós temos uma história que nos trouxe até aqui. Cada um de nós temos um corpo que conta nossa história. Como pode ser justo nos compararmos com ou outros?

Permita-se olhar com calma, conhecer-se, evoluir o que te incomoda e desfrutar de quem você é!





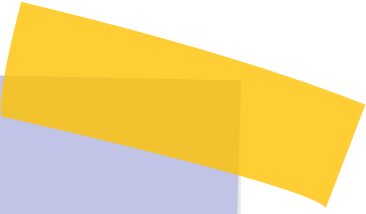
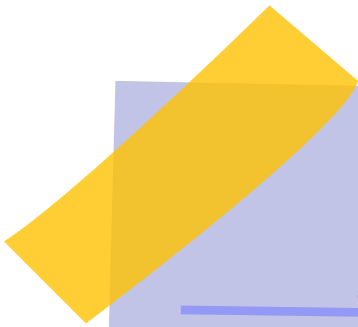
EU SOU ÚNICO(A)

Proposta de Atividade

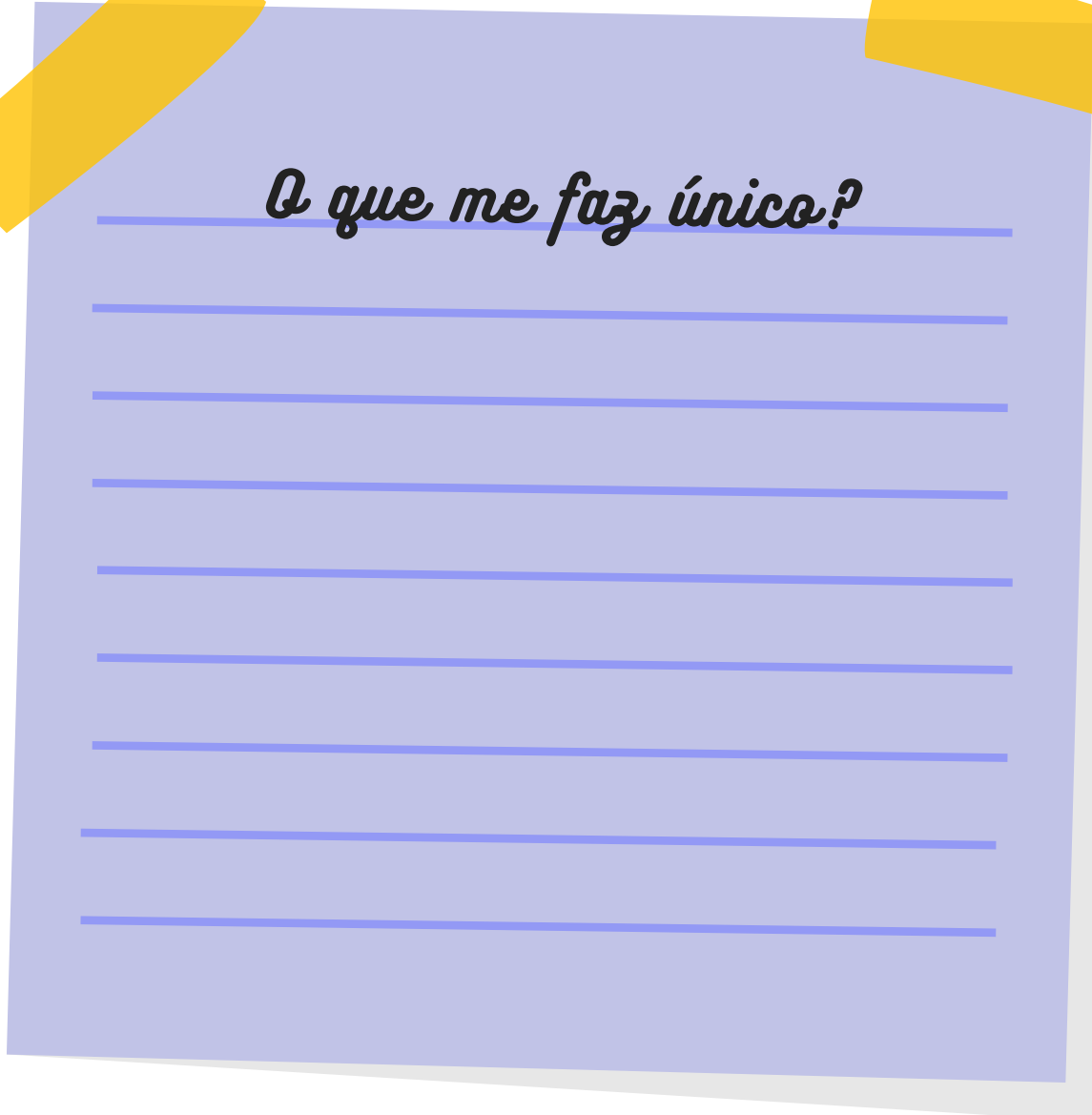


SOU ESPECIAL POR SER ÚNICO(A)

Descubra-se: o que te diferencia dos demais, o que te torna especial, quais são suas características que dão vida a sua personalidade, quais são seus valores e seu propósito de vida.



O que me faz único?





6. Autoconhecimento

PERMITA-SE CONHECER A TI MESMO

Conhecer-se não é uma tarefa fácil, rápido e nem sempre tão agradável como gostaríamos, é muito comum evitarmos a todo custo por não quisermos ver nossas características que não aprovamos em nós mesmos.

Permitir se conhecer é o melhor caminho para identificarmos o que não nos agrada em nós e assim caminhar em direção a mudança e a evolução pessoal.

Praticar o autoconhecimento é **libertador**, promove saúde física e emocional, reflete na qualidade das nossas relações e do nosso rendimento profissional, além de nos proporcionar **autonomia**.

O autoconhecimento é um dos maiores ganhos da psicoterapia.





QUEM SOU EU

Proposta de Atividade



CONHEÇA-SE

Conhecer e se apropriar da sua história de vida lhe permite compreender como você chegou até aqui. Honre sua história!

Minha História





7. Lide Com Pressão

DESENVOLVA RESILIÊNCIA

O estilo de vida que a sociedade entende como sendo normal hoje em dia é tão intenso e exaustivo que chegamos a nos sentir culpados em nossos momentos de descanso e de lazer por não estar produzindo.

A cobrança para atender a esse estilo de vida imposto gera dois tipos de pressão: a pressão de dentro pra fora e a pressão de fora para dentro.

Traga para reflexão:

É justo esta pressão que me imponho?

O caminho que estou trilhando faz sentido para mim?

O pressão de fora para dentro me toca em que ponto?

Em que ou o que posso mudar para me sentir mais leve?

A melhor forma de lidar com a pressão, é a **CONSCIÊNCIA**.





8. Aprenda Com o Outro

JUNTOS SOMOS MELHORE

Somos seres sociais, estamos em constantes interações com pessoas nos mais diferentes tipos de grupos que fazemos parte.

Já se permitiu pensar no quanto você pode estar perdendo a oportunidade de crescer e evoluir se disponibilizando em aprender com o outro?

Há diversos tipos de conhecimentos e todos eles são importantes: você pode aprender com seu filho, com seus avôs, com o motorista do ônibus, com o garçon, com seu colega de trabalho, com seus amigos, com os animais, com a natureza...

A concorrência só existe quando há uma competição, se liberte deste papel, aprenda com o outro e seja uma pessoa melhor a cada dia.





9. Conheça Seus Limites

RESPEITO A SI E AUTO AMOR

Ao passo que vamos nos conhecemos melhor, nos relacionando conosco, vamos descobrindo nossos limites e nossas limitações.

Pode não parece tão atraente esse processo de descoberta, mas ter ciência dos nossos defeitos e pontos a melhorar é o que nos leva a mudanças necessárias e a selecionar o que faz sentido para gente.

Reconhecer nossas limitação nos liberta de ser perfeito, de assumir mais atividades do que damos conta e de não fazer o que nos machuca por nao fazer sentido para nós mesmos.

Quando nos respeitamos, respeitamos o outro em sua individualidade e mostramos como merecemos ser tratados.

CONHEÇA-SE - ACEITE-SE - RESPEITE-SE





10. Exercite a autoresponsabilidade

IDENTIFIQUE-SE PARTE DO PROCESSO

Entender nossa responsabilidade em cada situação nos permite validar nossos acertos e aprender com nossas falhas.

A visão de que **nossas conquistas e nossas derrotas são consequências das nossas próprias atitudes e escolhas** nos proporciona evolução pessoal e profissional, e nos torna humanos.

Experimente, por alguns dias, tomar o maior número de decisões por conta própria ao longo do seu dia a dia, mesmo escolhas pequenas como qual filme assistir ou de qual o destino da próxima viagem.

Você verá o impacto que suas escolhas terão em sua vida, o aprendizado com nossos erros e a satisfação que terá em fazer escolhas certas.

SEJA PROTAGONISTA DA SUA HISTÓRIA!





Pratique o Autocuidado

DICA BÔNUS DAS PSIS CAROL E PRI

Muitas vezes nos dedicamos tanto ao cuidado do outro que é comum não nos oferecermos o mesmo cuidado por parecer egoísmo.

Cuidar de si é uma declaração de de amor-próprio e é um direito seu. Vale destacar que praticar o **autocuidado** é para todos e todas, independente da idade, gênero ou posição social.

Os benefícios para quem cuida de si mesmo podem ser vistos no corpo, na mente, nas relações e na **qualidade de vida**.

Existem diversas formas de cuidar de si mesmo, aqui vai algumas sugestões, mas você pode e deve procurar outras e colocar em prática as que fizerem sentido pra ti.

 Movimente seu corpo, se hidrate, esteja com quem lhe faz bem, cuide da sua espiritualidade, garanta seu lazer.



EU COMIGO MESMO(A)

Proposta de Atividade

VOCÊ É SUFICIENTE

Desfrute de sua própria companhia.

Meus momentos comigo



Tenha hobbies;



Faça seu prato favorito;



Cuide do corpo;



Leve-se pra sair;



Ria de você e com você!

Descubra mais e mais!



EU ME ESCOLHO

Proposta de Atividade

SOU MINHA PRIORIDADE

Vamos identificar se nossas escolhas estão sendo por nós mesmos ou pelo outro.

Gosto e Faço

Gosto e Não Faço

Não Gosto e Faço

Não Gosto e Não Faço





SENDO MINHA PRIORIDADE

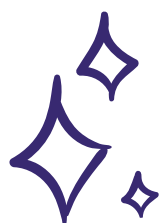
Proposta de Atividade



AUTOCUIDADO

Faça uma lista com as atividades que gostaria de colocar em prática para cuidar de si, e não se esqueça de pensar no autocuidado físico, emocional, social e espiritual.

*O que posso fazer para cuidar
melhor de mim?*



PROGRAMA EMOCIONE.SE



CLÍNICA PÚRPURA DE PSICOLOGIA
ESPAÇO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

COMO FUNCIONA O PROGRAMA:

- 8 encontros online;
- Mentoria e acompanhamento psicológico;
- Processo pautado na ciência da Teoria Cognitivo-comportamental da Psicologia;
- Promoção do autoconhecimento;
- Identificação e desconstrução de crenças limitantes;
- Aplicação de técnicas e instrumentos específicos para cada orientando;
- E-book com material de apoio.

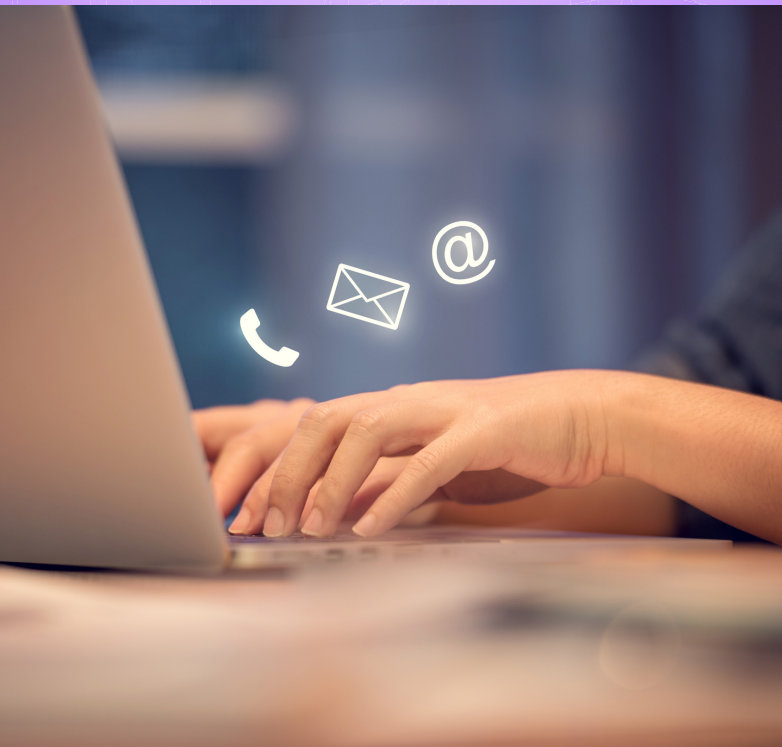
**FICOU INTERESSADO?
ENTRE CONTATO E SAIBA MAIS!**

Nossos Serviços

- Psicoterapia online;
- Programa Seja.Leve - autoestima;
- Programa Orienta.Ação - Vocacional e Profissional;
- Programa Emocione.Se - Inteligência Emocional;
- Programa Viver.Psi - Iniciantes na psicologia;
- Entre outros.



CLINICA PÚRPURA DE PSICOLOGIA
ESPAÇO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL



Entre em contato

Para saber mais sobre nossos programas, clique nos ícones abaixo:



*Seja
sua
melhor
versão!*

