

AUMENTO dell'INTELLIGENZA EMOTIVA

Inc. presenta una serie di regole per aumentare quotidianamente la capacità di percezione delle emozioni, tipica dell'intelligenza emotiva:

Neuroplasticità. È la capacità del cervello di realizzare cambiamenti. Attraverso la combinazione di pensiero concentrato e di azioni propositive è possibile riprogrammare il cervello e le reazioni emotive, motivando, praticando e applicando

Crescita. Imparare, applicare, capire, crescere

Ripulire la scrivania. Prendere qualche minuto al giorno per organizzarsi e pensare più chiaramente, aumentando fiducia e motivazione

Regola di Maya Angelou, un poeta. “La gente dimenticherà quello che diciamo e che facciamo, ma non dimenticherà mai quello che pensiamo e le nostre opinioni su di loro”

Essere realisti senza essere offensivi. Dire quello che pensiamo, essere sinceri su quello che diciamo, e restare fedeli ai propri valori e principi. Avere un elevato grado di empatia ed essere una persona pacifica. Farsi capire dagli altri ed essere presi seriamente

Regalo del tempo. Un giusto uso del tempo gratifica se stessi e gli altri

Coperta di sicurezza. Una persona, un posto o qualcosa che dia la forza e la fiducia necessarie per essere i migliori

Persuasione. Porre le domande strategiche, fornire evidenza, sapere quando cedere. Creare partnership con gli altri

Rifiuto. Questa regola è stata stabilita da un imprenditore che più volte rifiutò la richiesta di superare la sua paura del rifiuto. La regola consiste di tre parti: non rifiutare, ma mettere alla prova. Se la risposta è negativa, chiedersi perché. Questo può portare alla fine ad ottenere quello che si voleva o qualcosa di molto prossimo. Ricordarsi che non è il rifiuto a definire la nostra posizione, ma è il modo con il quale si reagisce al rifiuto a definirci

Panico. La paura è naturale, e può essere favorevole, ma il panico blocca la ragione e il pensiero logico. È paralizzante e porta a decisioni che alla fine possono dispiacere. Occorre un'autovalutazione circa la propria natura emotiva e reazione fisica e un autocontrollo

Commenti

La necessità di reagire all'incremento della conoscenza tecnica con un pari miglioramento di quella emotiva spinge gli psicologi a suggerire una guida dei nostri comportamenti basata sui risultati dei loro studi ed esperimenti. Sentimenti ed emozioni sono decisivi per un'efficace integrazione destinata ad ottimizzare la responsabilità umana sulle macchine e sulla materia.