

# 11 PERGUNTAS QUE REVELAM O SEU NÍVEL DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- 1- Sabe descrever suas emoções com palavras precisas?
- 2- Conhece o seu lado mais frágil e evita que ele te atrapalhe?
- 3- Conhece seu lado mais forte e sabe trabalhar com ele para ter benefícios?
- 4- É um bom juiz de si? (Sabe interpretar seus sentimentos, intenções e motivações?)
- 5- Se ofende facilmente?



- 6- É capaz de dizer “não”? (Sabe colocar limites?)
- 7- Tem a capacidade de perdoar a si e aos outros? (Deixar os fracassos para trás?)
- 8- Não cultiva rancores?
- 9- Sabe ser generoso?
- 10- Sabe neutralizar pessoas “tóxicas”?
- 11- Não busca a perfeição, porque ela não existe? (Dá o seu melhor e supera-se).

Se a maioria de suas respostas foi sim, parabéns, sabe gerenciar suas emoções.

Caso contrário não se preocupe, você pode buscar essa inteligência, em posse dessas perguntas pode aprender mais como gerenciar suas emoções.



**Eu sou Rosângela Godo e posso te ajudar nesse processo.**

**Sou fundadora do Instituto Mente Saudável, que tem ajudado a transformar a vida de muitas pessoas, usando ferramentas que curam, libertam e limpam a mente para que possam encontrar a paz mesmo em meio ao caos.**

**Espero que esteja disposto a começar um processo de transformação em sua vida.**

**Se gostou desse material, recomende a seus parentes e amigos, para que possam também se beneficiar .**

**Enviem o link para download desse exercício :**

**[FAÇA O DOWNLOAD AQUI](#)**

