

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es ...funcionar bien es conocerse, saber situar nuestras debilidades e imperfecciones. Es atender a nuestras creencias, darnos cuenta de cómo influyen en nuestra conducta cuales son un obstáculo y cuáles nos impulsan.

Ser conscientes de nuestras emociones, reconocerlas y gestionarlas, responsabilizándonos de ellas.

Es establecer “si queremos” un compromiso personal de cambio y superación. Y “si no queremos” legitimar este derecho.

Funcionar bien significa atajar los miedos, reconocerlos y afrontarlos cuando nos limitan.

Abandonar los mecanismos de excesivo control y confiar en nuestros propios recursos y los que nos rodean.

Es cuidar nuestro cuerpo, y aprender a escuchar sus mensajes. Leer en los estados emocionales el estado general de ese organismo que sabe mejor que tú lo que te conviene.

Encontrar lo que nos gusta, aquellas tareas o actividades que nos llenan, para las que valemos. Es mantenerse creativos, conocer nuevos recursos y formas de hacer las cosas.

Funcionar bien es alimentar las relaciones interpersonales, acompañar y ser acompañado en procesos de dificultad y sufrimiento, como también el compartir satisfacciones, logros y alegrías.

Significa que te permitas espacios de silencio, de encuentro contigo mismo, y a la vez estar atentos, a todo lo que sucede, descifrando los múltiples mensajes que se esconden en las conversaciones con los demás. Aprender a vivir el aquí y el ahora.

Es tener bien puestos los pies sobre la tierra, pero la mirada apuntando al cielo como el ciprés.

Y dicho de una forma poética, la inteligencia emocional es tener el mayor número de respuestas a estas preguntas...Te invito a contestarlas.