

# CUIDAR DA MENTE É CUIDAR DA VIDA

## Vamos falar de equilíbrio emocional?

Na última newsletter do Qualivida, você foi apresentado (talvez até já conhecesse) à Roda da Vida, uma ferramenta que mede o índice de satisfação pessoal em áreas importantes da vida. Dentre as áreas destacadas estava o “equilíbrio emocional”, que indica o quanto você compreende e sabe lidar com as suas emoções. Hoje, vamos dar uma atenção maior para esse tópico específico, falando um pouco mais sobre Inteligência Emocional (IE) e como isso pode melhorar o seu bem-estar e saúde.



## O que é Inteligência Emocional?

Segundo Daniel Goleman, jornalista, psicólogo e escritor de renome internacional, a inteligência emocional é a capacidade que uma pessoa tem de perceber e gerenciar suas emoções e sentimentos da melhor forma possível.



## Por que desenvolver a minha Inteligência Emocional?

Essa habilidade, quando bem trabalhada, traz muitos benefícios para a vida do indivíduo:

- Contribui para relacionamentos mais saudáveis e positivos;
- Ajuda a diminuir a ansiedade e o estresse;
- Aumenta a empatia pelo próximo;
- Ajuda a tomar decisões;
- Favorece a autoestima;
- Aumenta a produtividade;
- Interfere de forma positiva na sua motivação e resiliência e ajuda a combater a procrastinação.

A IE influencia, de forma positiva, a saúde física e mental, pois o organismo funciona como um todo unificado, sendo essencial o equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Desenvolver a sua IE também ajuda a prevenir transtornos psicológicos.

## Que tal testar como anda a sua Inteligência Emocional?

É só [CLICAR AQUI](#) para acessar o teste. Em um minuto você terá o resultado.

## Quer ter mais equilíbrio emocional?

Aproveita e se inscreve no curso EAD de Inteligência Emocional da ESESP, em parceria com o Qualivida.

[CLICA AQUI](#) para se inscrever até o dia 20 de janeiro, no site da Eresp.