

1

10 indicateurs qu'une personne manque d'intelligence émotionnelle



- 1. Stresser rapidement
- 2. Avoir du mal à s'affirmer
- 3. Posséder un vocabulaire émotif limité
- 4. Être rancunier
- 5. Porter des jugements et les défendre avec véhémence (énergie)
- 6. Ressasser ses erreurs
- 7. Se sentir constamment incompris
- 8. Ne pas connaître ses propres fragilités
- 9. Se vexer facilement
- 10. Blâmer les autres pour les réactions ressenties

16 trucs pour développer son intelligence émotionnelle

2



1. Pratiquer des techniques de respiration
2. Opter pour une attitude positive
3. Rire le plus souvent possible
4. S'offrir un sommeil de qualité
5. Vivre l'instant présent
6. Documenter ses émotions
7. Gérer ses dialogues internes
8. Utiliser les moments de solitude pour pratiquer l'introspection
9. Pratiquer la gratitude quotidiennement
10. Faire preuve de compassion envers soi-même
11. Méditer
12. Changer sa vision, s'intéresser à la perspective des autres
13. Choisir ses moments stratégiquement
14. Écouter vraiment
15. Identifier les manifestations d'intelligence émotionnelle à la télé
16. Observer les réactions de ses interlocuteurs et valider ses perceptions

3

4 questions pour s'aider à prendre du recul



1. Quel est le déclencheur de l'émotion vécue?
2. Quelles sont les manifestations physiques ressenties?
3. Quel est mon besoin derrière cette émotion? Pourquoi est-ce que je réagis ainsi?
4. Comment puis-je gérer et communiquer adéquatement cette émotion?