

*Como fortalecer
a minha
Inteligência Emocional*

Dicas dos encontros

Vulnerabilidade

A Brene Brown é pesquisadora e possui 2 TEDs e diversos livros muito legais, fáceis de ler e que falam de temas como vulnerabilidade, sensação de escassez, sermos imperfeitos nas nossas imperfeições...

Segue abaixo indicações dela:

📖 A Coragem de Ser Imperfeito

Link da Amazon: <https://amzn.to/2Y0tYgy>

📖 Mais Forte do que Nunca

Link da Amazon: <https://amzn.to/3fEjbvu>

▶️ TEDx (1): O Poder da Vulnerabilidade

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=pt

▶️ TEDx (2): Listening to Shame

https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame

▶️ Netflix: The Call to Courage

<https://www.netflix.com/br/title/81010166?trkid=13747225&sa&t=wha>



Estado de Presença

Eckhart Tolle é autor de vários livros que falam, entre outras coisas, sobre como nos conectarmos com o presente, que ajuda por exemplo, a aguçar nossa intuição, diminuir ansiedade, nos conectarmos com o que realmente desejamos, diminuindo a interferência do ego.

Aqui indico dois, sendo que eu sou fã do segundo, acho que tem uma leitura mais fácil:

 O Poder do Agora

Link da Amazon: <https://amzn.to/2WHzl98>

 O Novo Mundo: O Despertar de uma Nova Consciência

Link da Amazon: <https://amzn.to/2WlRP5o>



O Efeito Sombra

O Efeito Sombra é um conceito muito difundido pela Debbie Ford.

Aqui indico o livro e o documentário sobre o assunto:

 O Efeito Sombra

Link da Amazon: <https://amzn.to/2LgEEMU>

 Como Entender o Efeito Sombra

Link da Amazon: <https://amzn.to/3cpNbZJ>

 Documentário O Efeito Sombra

<https://www.youtube.com/watch?v=rcfbxbihSs>

[Q](#)



Nossa relação com o ciclo menstrual

Depois que conheci a relação entre as minhas emoções ao longo do mês com a lua, me ajudou muito a compreender cada etapa e como me preparar para elas, entendendo e aceitando também meu ciclo.

O livro que me ajudou foi:

 Lua Vermelha – Miranda Gray

Link da Amazon: <https://amzn.to/2LISvkZ>

Uma ferramenta que vocês podem utilizar para entender o padrão da sua energia e sentimentos ao longo do mês é a MANDALA LUNAR.

Na internet tem diversos modelos para baixar ;)



Perdão

O José Roberto Marques possui um estudo bem profundo sobre perdão e uma linguagem bem tranqüila para algo que as vezes é tão difícil de deixarmos ir.

 O Livro do Perdão: Aprenda a Construir uma Vida sem Culpas

Link da Amazon: <https://amzn.to/3fEkLgU>

Também falamos sobre o Ho'oponopono, da cultura havaina. Segue o link para a meditação:

 <https://www.youtube.com/watch?v=wkGZq2r1fQw>



As 5 linguagens do Amor

No curso, falamos sobre as linguagens do amor, que estão presentes no livro, de mesmo nome, e aqui envio o link do arquivo que eu fiz para fazerem o teste e verem o resultado de vocês:

 As 5 linguagens do Amor – Gary Chapman

Link da Amazon: <https://amzn.to/2YSvorV>


Link do arquivo para você fazer o teste e descobrir a sua Linguagem do Amor predominante:
<https://www.larissascarbonari.com/as-5-linguagens-do-amor>



Comunicação Não-Violenta

A Comunicação Não-Violenta é uma técnica usada em muitos casos de dificuldades de dialogo, inclusive em zonas de guerra.

Foi por meio dela que falamos sobre identificarmos nossos sentimentos e as nossas necessidades, deixo aqui a indicação do livro e do site de onde tirei o material que usamos no curso:

 Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais, autor: Marshall Rosenberg

Link da Amazon: <https://amzn.to/2AktnsP>

 Site do Instituto CNV Brasil:

<https://www.institutocnvb.com.br/sentimentos-e-necessidades>



Aqui deixo o meu agradecimento de coração, por você ter chegado até o final do curso e ter feito parte dessa jornada de autoconhecimento, buscando fortalecer a sua Inteligência Emocional.

Sei que nem sempre é fácil, mas lembre-se de apreciar a sua jornada, aceitar suas imperfeições, dissolver a culpa e seguir construindo a sua coragem, dia após dia.

Quero que você saiba também que estou aqui caso precise de ajuda na sua jornada.

Que você brilhe muito na vida, que você possa seguir seu coração e fazer aquilo que te faz ter “borboletas no estomago”, te desafia e também te proporciona muitas alegrias.

Um grande beijo!

Larissa S Carbonari

Você pode me encontrar pelas redes sociais:

 larissascarbonari.com

 [@larissascarbonari](https://www.instagram.com/larissascarbonari)

