

## Índice

- 1. O Primeiro Componente da Inteligência Emocional** 9  
*A chave para compreender as suas emoções, forças e fraquezas*  
Daniel Goleman
- 2. O Que a Autoconsciência É na Realidade (e Como a Cultivar)** 19  
*Veja-se a si próprio por dentro e por fora*  
Tasha Eurich
- 3. Os Líderes de Sucesso Sabem o Que os Tornou Quem São** 41  
*Lições dos grandiosos*  
Bernie Swain
- 4. Duas Formas de Clarificar as Suas Paixões Profissionais** 51  
*Reconheça o que o motiva*  
Robert Steven Kaplan

- 5. Agilidade Emocional** 61  
*Aceite os seus sentimentos e aja de acordo com os seus valores*  
Susan David e Christina Congleton
- 6. Razões para Reservar Tempo para a Autorreflexão (Mesmo Que Odeie Fazê-lo)** 75  
*Deixe de temer e comece lentamente*  
Jennifer Porter
- 7. Conheça-se pelos Números** 85  
*Um caminho para se conhecer a si mesmo através de dados*  
H. James Wilson
- 8. Exercício para Descobrir como o Veem no Trabalho** 105  
*Duas perguntas para obter uma resposta verdadeira*  
Kristi Hedges
- 9. Como Solicitar Opiniões Negativas, Quando o Gestor não as Quer Dar** 113  
*Comprometa-se com o enriquecimento pessoal*  
Deborah Grayson Riegel
- 10. Encontrar Orientação nas Críticas** 121  
*Contrarie a sua resistência natural*  
Sheila Heen e Douglas Stone

Índice

|  |     |
|--|-----|
| <b>11. O Crescimento Pessoal de Acordo com<br/>as Personagens de Shakespeare</b> | 139 |
| <i>Descubra-se a si mesmo para poder mudar</i>                                   |     |
| Declan Fitzsimons  |     |
| Índice Remissivo   | 147 |