



**Centenas de estudos comprovam que a inteligência positiva elevada resulta em maior felicidade e melhor desempenho que leva ao maior sucesso.**

E o que é a inteligência positiva?

É sua mente agir em seu favor ao invés de sabotá-lo. É fazer da sua mente sua melhor amiga !

Portanto se desenvolver inteligência positiva conseguirá reverter dificuldades e desafios em dádivas e oportunidades.

E como se faz isso?

São cinco os passos

**Primeiro: Meça seu QP - Quociente de Inteligência Positiva.**

No link abaixo poderá medi-lo:

<https://www.companhiadasletras.com.br/testeinteligenciapositiva/>

Se alcançar 75% ou mais, já passou do ponto de virada crítico ou seja além de ter sua mente à favor em mais de 75% do tempo, você não é puxado para baixo pelas dinâmicas internas da mente – aquelas vizinhas terríveis.

**Segundo: Identifique seus sabotadores.**

No mesmo link você encontra a avaliação dos seus sabotadores:

<https://www.companhiadasletras.com.br/testeinteligenciapositiva/>

Leia, cuidadosamente o relatório que virá e conheça cada um deles e principalmente, àqueles que te sabotam !

**Terceiro: Enfraqueça seus sabotadores.**

Observe seus padrões de pensamentos e sentimentos e rotule-os. Por exemplo, ao invés de dizer para mim mesma “lá vou eu de novo pilhar o time, comandar, controlar” eu disser “lá vai a chefinha querendo controlar tudo e mais um pouco”. Com certeza esta luz que coloco sobre o sabotador faz com que ele se enfraqueça.

**Quarto: Fortaleça Seu Sábio.**

Aceite o fato ao invés de negar, rejeitar ou ressentir e pense situações nas quais um suposto problema poderia se transformar em oportunidade.

**Quinto: Fortaleça os músculos do seu cérebro QP.**

Hoje vou apresentar a técnica básica: respirar e contar até dez antes de agir. O segredo é conter seu impulso animal de correr, contra-atacar ou paralisar.

Para saber mais:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9wF2-59dLPK5dn2tEe8Inxui4IJNw1d3>