

Índice

Introdução	9
1 Da Teoria à Prática: A inteligência emocional na vida real	13
2 Sob Controle: Treinar e aperfeiçoar as suas competências emocionais.....	23
3 Criaturas de Hábitos: Como os pensamentos e hábitos afetam as suas emoções	43
4 Diamantes em Bruto: Porque deve tratar todo o <i>feedback</i> como uma dádiva.....	57
5 A Verdade Sobre a Empatia: O bom, o mau e o incompreendido.....	71
6 O Poder da Influência: Como a ligação emocional derruba barreiras e muda mentalidades	93
7 Construir Pontes: Desenvolver relações mais profundas, saudáveis e leais.....	109
8 O Lado Negro: De Dr. Jekyll a Mr. Hyde	129
9 Seguir em Frente: Embarcar na caminhada emocional.....	151
Apêndice: Os dez mandamentos da inteligência emocional	157
Agradecimentos	161
Referências.....	167
Bibliografia	179
Contactos	189