É possível ser emocionalmente inteligente ao dirigir?

Sim, é possível. A inteligência emocional é a capacidade de uma pessoa para reconhecer suas emoções, controlá-las e usá-las em seu próprio benefício.

Como posso usar a inteligência emocional enquanto dirijo?

O primeiro passo para uma pessoa se tornar emocionalmente inteligente é ter consciência do que sente, ou seja, reconhecer suas emoções. Pare alguns segundos para perceber o que o deixa irritado em determinada situação. **(Autoconsciência).**

Tendo consciência do que sente, você pode controlar os impulsos, a raiva ou qualquer outro sentimento negativo que altere seu modo de dirigir. Respire fundo e deixe esse sentimento negativo ir embora. Não se agarre a ele e não reaja. **(Controle das emoções).**

Por outro lado, se estamos motivados, nossas emoções positivas impulsionam nossas ações rumo a nossa meta. Na direção, uma meta positiva pode ser chegar em casa seguro para encontrar a família ou os amigos. **(Motivação).**

Sempre que usamos a capacidade de sentir e compreender o que acontece com as outras pessoas, estamos nos colocando no lugar do outro. É aí que trabalhamos a empatia. Ao dirigir, se você compreender os erros dos outros, se não se irritar com isso, se der passagem aos pedestres e tiver atitudes gentis, estará colocando em prática a inteligência emocional. **(Empatia).**

O último ponto é a troca com os outros, o modo de nos relacionarmos com os demais. A forma como você realiza isso pode fazer a diferença. Um condutor pode fazer outro condutor ou pedestre se sentir mais irritado, violento ou agradecido de acordo com a forma como age ou se relaciona com eles. **(Controle das emoções com outras pessoas).**

Conhecer nossas emoções, controlá-las e usá-las corretamente beneficiará a nós mesmos e aos outros usuários do trânsito.

Ser emocionalmente inteligente é algo que se aprende.
Uma direção inteligente é uma direção segura!

CEPA MOBILITY

facebook.com/cepasafedrive

@CEPASafeDrive