

## 1 AUTOCONSCIÊNCIA

Ter clareza do que sentimos e o quanto isso nos afeta, é fundamental para iniciarmos o processo de gestão de nossas emoções. Reduzir o processo do "piloto automático" para evidenciar o que, porque e quando entregamos determinadas respostas.



## 2 AUTOCONTROLE

O autocontrole é um esforço de autodomínio sobre nossos comportamentos que requer certa energia da mente, justamente para evitar alguns impulsos.

## 3 AUTOMOTIVAÇÃO

A pessoa encontra motivos dentro de si para alcançar seus objetivos.

Age, não espera acontecer, corre atrás do que quer. É preciso acreditar que dá para mudar. Não existe o "eu sou assim mesmo"



## 4 EMPATIA

O ato de compreender o mundo do outro. O quanto estamos abertos a abrir mão das nossas verdades e anseios, para de fato, ver o mundo pelos interesses do "outro".



## 5 HABILIDADE SOCIAL

Uma necessidade real para convivemos em sociedade. Precisamos aprender a habilidade para transitar entre grupos com suas diferenças e assim, harmonizar respostas e respeitar escolhas e decisões que nem sempre serão compatíveis às nossas.