

## **Emotionele Intelligentie (EQ):** Intelligentie van het hart!

Een andere held van mij uit de wereld van TA is Claude Steiner. Claude schreef: "emotionele geletterdheid is op liefde gerichte emotionele intelligentie. Emotionele geletterdheid is een bron van persoonlijke kracht, onmisbaar voor succes in de wereld van vandaag. De meeste emotionele schade die in relaties wordt aangericht, wordt gedaan door te liegen en machtsmanipulatie door een van de drie basisspelrollen: Redder, Aanklager of Slachtoffer!"

Het ontwikkelen van emotionele intelligentie begint ook met het bewust worden van onze emoties en onderliggende behoeften. EQ omvat het verwoorden van de complexe interne wereld van verlangens, angsten, wensen en behoeften, terwijl hetzelfde onderhandeld wordt bij het andere individu. EQ wanneer aangewend is een waardevolle bron van persoonlijke kracht die het leven, uw eigen gevoel van persoonlijke veiligheid en relaties, persoonlijke vrijheid en autonomie verbetert.

EQ helpt uw emoties voor u te werken. In plaats van tegen jou. Het verbetert relaties, creëert liefdesmogelijkheden tussen mensen, maakt samenwerking mogelijk en bevordert een gemeenschapsgevoel.

- Verlang je naar meer empowerment van je hart?
- Kun je opkomen voor hoe je je voelt en wat je nodig hebt?
- Wordt u gedwongen of bevindt u zich in een machtsspel?
- Ben je in staat om respect te geven en aan te vragen zonder onderdanig of agressief te zijn?
- Kunt u zich oprecht verontschuldigen voor uw eigen fouten of indiscrete uitbarstingen?
- Accepteert u valse excuses en laat u zich gemakkelijk bespelen?

Laten we een vrijblijvende intake-afspraken maken!

