

Vera Martins

O Emocional Inteligente



Vera Martins

Autora de *Seja Assertivo!*



ALTA BOOKS
EDITORA

O Emocional Inteligente

Como usar a razão para
equilibrar a emoção

Prefácio de
Heródoto Barbeiro
Âncora da Record News



Resumo de O Emocional Inteligente

Razão e emoção, quando colocadas separadas e em oposição uma à outra, produzem conceitos que não nos ajudam a entender realmente como estas coisas funcionam dentro de nós. Quando falamos em emoção, pensamos no coração, no estômago e na garganta.

Já a razão, é dos domínios do cérebro. Coloca-se a figura de um cérebro brigando com o coração como uma crítica ou um alerta para alguém que se deixa levar pelo coração, como se as emoções representassem uma fraqueza.

A neurociência tem feito descobertas incríveis sobre o poder das emoções, mesmo sobre o comportamento de pessoas consideradas extremamente racionais, como investidores e CEOs de grandes empresas. Dada a importância do tema, o mergulho que Vera Martins faz no cérebro emocional em busca de respostas para auxiliar pessoas a atingirem o máximo da sua potencialidade traz à tona conceitos em linguagem acessível, mesmo para aqueles que não fazem a menor ideia sobre do que é feito um cérebro.

Porque todos precisam saber do poder que as emoções têm quando são vividas de forma mais consciente, ou melhor, mais racional.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)