

Por que PQ é mais importante do que IQ e EQ

Positive Intelligence de Shirzad Chamine

Daniel Goleman apresentou um caso convincente e preciso, quase duas décadas atrás, de que a Inteligência Emocional (EQ) era mais importante para a eficácia e o desempenho da liderança do que o QI. Mas a maioria das tentativas de aumentar o EQ resultou apenas em melhorias temporárias. A razão é que uma inteligência mais fundamental e central foi ignorada, que é um precursor do EQ alto. Em minhas palestras na Universidade de Stanford, eu defino isso como Inteligência Positiva (QP). Sem uma base QP sólida, muitas de nossas tentativas de melhorias fracassam devido à auto-sabotagem.

Sua mente é sua melhor amiga, mas também é sua pior inimiga, envolvida em auto-sabotagem. Para ilustrar, quando sua mente lhe diz que você deve se preparar para a importante reunião de amanhã, ela está agindo como seu amigo, causando uma ação positiva. Quando ele o acorda às 3h da manhã ansioso com a reunião e o avisando pela centésima vez sobre as muitas consequências do fracasso, ele está agindo como seu inimigo; é simplesmente exaurir seus recursos mentais sem nenhum valor redentor. Nenhum amigo faria isso.

Seu QP é a porcentagem de tempo que sua mente está servindo a você, em vez de sabotá-lo. Por exemplo, um QP de 75 significa que sua mente o está servindo 75% do tempo e o sabotando cerca de 25% do tempo. Evidências convincentes de uma síntese de pesquisas em psicologia, neurociência e ciência organizacional mostram que, com equipes e profissionais de QP mais alto, de líderes a vendedores, têm um desempenho 30-35% melhor em média. Além do mais, eles relatam estar muito mais felizes e menos estressados.

3 estratégias para aumentar PQ

Já treinei centenas de CEOs e suas equipes de executivos seniores nas ferramentas de Inteligência Positiva. Eu os levo para a linha de frente da batalha incessante que assola suas mentes. De um lado desse campo de batalha estão os bem disfarçados Sabotadores, que destroem qualquer tentativa de aumentar a felicidade ou o desempenho. Do outro lado está o Sábio, que tem acesso à sabedoria, aos insights e aos poderes mentais muitas vezes inexplorados. Os Sabotadores e o Sábio são alimentados por diferentes regiões do cérebro. Temos literalmente duas mentes e dois cérebros. Isso sugere três estratégias para aumentar seu QP:

Estratégia 1. Enfraqueça seus Sabotadores:

Os Sabotadores são os inimigos internos. Eles são um conjunto de padrões mentais automáticos e habituais, cada um com sua própria voz, crenças e suposições que trabalham contra o seu melhor interesse. Eles vêm em dez variedades, com nomes como Juiz, controlador, vítima, insistente, inquieto, prestativo e esquivo e outros.

Os sabotadores são um fenômeno universal. A questão não é se você os tem, mas quais você tem e quão fortes eles são. Dos executivos que participaram de minhas palestras em Stanford, quase 95% concluíram que têm Sabotadores que causam "danos significativos" a eles, atingindo seu potencial máximo de sucesso ou felicidade.

A grande notícia é que você pode reduzir significativamente o poder desses inimigos mentais. A chave para enfraquecer seus Sabotadores é identificar qual deles você tem e expor suas principais crenças, padrões, pensamentos e emoções ocultos. Isso, na verdade, permite que você crie uma "foto de identidade" do seu inimigo interno. Ele permite que você identifique o Sabotador no momento em que ele aparecer em sua cabeça. Nesse ponto, o que você faz é apenas rotular esse pensamento como pensamento do Sabotador e deixá-lo ir, em vez de persegui-lo a sério. Para ter certeza, ele continuará voltando, o que significa que você continuará rotulando-o e deixando-o ir. Esse simples ato de observar, rotular e deixar ir tem um impacto profundo.

Por exemplo, observe a diferença entre dizer "Eu acredito que não posso ter sucesso" e "Meu juiz diz que eu não posso ter sucesso". No momento em que você rotula um pensamento Sabotador como tal, ele perde muito de sua credibilidade e poder sobre você.

Estratégia 2. Fortaleça Seu Sábio:

A grande sabedoria e força do seu Sábio estão enraizadas em sua perspectiva: *qualquer problema que você esteja enfrentando já é um presente e uma oportunidade ou pode ser ativamente transformado em um*. Seus Sabotadores zombam dessa perspectiva e fazem com que você se sinta ansioso, frustrado, desapontado, estressado ou culpado por resultados "ruins". As perspectivas do Sábio e do Sabotador são profecias autorrealizáveis.

Se você seguir a perspectiva do Sábio, terá maior acesso a seus cinco poderes mentais imensamente inexplorados, que podem enfrentar absolutamente qualquer desafio profissional ou de vida sem se preocupar com isso. Existem

“jogos de poder” simples e divertidos que você pode jogar no fundo de sua mente para facilitar esse processo.

Estratégia 3. Fortalecer os músculos do cérebro QP:

O Cérebro QP dá origem à perspectiva do Sábio seus poderes. Seu foco é prosperar em vez de sobreviver, que é o foco dos Sabotadores. Consiste em três componentes: o córtex pré-frontal médio, porções do lado direito do cérebro e o que chamo de circuito de empatia. Os “músculos” do Cérebro QP são ativados e fortalecidos quando você ordena que sua mente pare de tagarelar ocupada e direcione sua atenção para qualquer uma de suas cinco sensações físicas. Um exemplo pode ser sentir o peso do corpo na cadeira, os pés no chão ou as sensações da respiração.

Isso pode parecer simplista, mas é apoiado por uma grande quantidade de pesquisas. Cada vez que você tenta tal mudança de atenção por cerca de 10 segundos, você executou uma “repetição QP”, fortalecendo os músculos de seu Cérebro QP. O objetivo é fazer 100 repetições QP por dia para construir e manter os músculos do Cérebro QP fortes. Isso pode ser feito enquanto você está sentado em uma reunião, dirigindo, levando o cachorro para passear ou tomando banho. Não é necessário nenhum tempo extra do seu dia atarefado. Esses músculos se acumulam muito rápido.

Sem uma base sólida de Inteligência Positiva, as tentativas de melhorar o desempenho ou a realização pessoal são análogas a plantar jardins novos e elaborados, deixando caracóis vorazes livres para vagar. O investimento inteligente é aumentar a Inteligência Positiva primeiro. Os resultados são frequentemente relatados como uma mudança no jogo da equipe e na vida do indivíduo.

Descubra o seu principal Sabotador no teste disponível [aqui](#) nessa página do site.