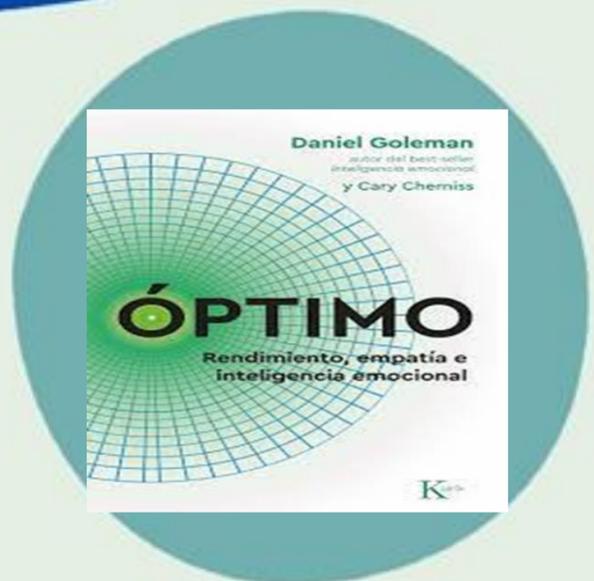


Entrevista com o Dr. Daniel Goleman Autor do livro *Ótimo*

María Auxiliadora Campos Medina
<https://orcid.org/0000-0002-1370-4491>
Barquisimeto, estado de Lara / Venezuela

Daniel Goleman, psicólogo, jornalista, escritor e palestrante, que deixou um amplo legado nos estudos sobre as emoções. Ele obteve doutorado em desenvolvimento clínico da Psicologia e da personalidade.



Do que trata o livro Ótimo?



Em *Ótimo*, Daniel Goleman e Cary Cherniss revelam como a inteligência emocional pode nos ajudar a ter um ótimo dia, todos os dias. Explicam como alcançar de maneira realista a satisfação, trabalhando de forma constante em um nível ótimo.

De acordo com o autor, é fundamental compreender as emoções, estar ciente do que experimentamos, qual é a origem real do que sentimos, assim as gerenciamos de maneira ótima, evitando reações que trazem consequências negativas e decisões impulsivas.



Impacto

A obra destaca algumas ferramentas como hábitos de vida para alcançar a satisfação e o desempenho, como: a respiração profunda, a consciência perceptiva, a empatia, entre outras. É de alto impacto a abordagem dessa temática para a vida produtiva das organizações, especialmente para as universidades.

