

E-BOOK EXCLUSIVO

Guia de Introdução à

Inteligência Emocional

DIOGO ALEXANDRE

Vencedor Secret Story 2025



Olá! Bem-vindo à tua jornada.

Se estás a ler estas linhas, é porque sentes, tal como eu senti, que existe mais para descobrir sobre ti mesmo. Talvez procures respostas para emoções que parecem não fazer sentido, ou ferramentas para lidar com os desafios diários de forma mais leve. Este ebook gratuito é o teu primeiro passo numa jornada de transformação.

Preparei este guia como um “aperitivo” do meu livro “Tudo o Que Não Disse”, reunindo alguns dos conceitos mais poderosos que mudaram a minha vida.



Não nasci ensinado, calmo ou seguro. Cresci entre dúvidas e ruídos ... Mas descobri que a inteligência emocional se treina, tal como um músculo.

Aqui não vais encontrar fórmulas mágicas, mas sim estratégias reais que eu usei, dentro e fora da casa mais vigiada do país, para manter o equilíbrio, a paz e o foco.

Aproveita a leitura. Espero que estas páginas sejam o início de algo grande para ti.

Com carinho,
Diogo Alexandre



Quem é Diogo Alexandre?

O meu nome é Diogo Alexandre, nasci em 1992 e cresci em Massamá, Sintra. Talvez me conheças como o vencedor da oitava edição do Secret Story – Casa dos Segredos (2025), onde fui testado ao limite, 24 horas por dia, sem filtros. Mas para além do título, sou alguém que sempre teve uma mente inquieta e um coração sensível. Desde cedo, procurei entender o “porquê” das atitudes das pessoas e o “como” gerir o turbilhão de emoções que sentia.

A Verdadeira Vitória

Saí vencedor do programa, sim. Mas a verdadeira vitória não foi o prémio final. Foi a consciência do que senti em silêncio e a capacidade de manter a minha essência num ambiente hostil. É essa aprendizagem que agora partilho contigo.

[COMPRAR LIVRO AGORA](#)



O Livro Multiplataforma

O livro completo “Tudo o Que Não Disse” é uma experiência multiplataforma única!
Ao longo de cada capítulo, vais encontrar dezenas de QR codes que te levam diretamente a:



Vídeos meus onde explico
conceitos em maior detalhe



Momentos com o Zeus (o meu cão) e
outras partes da minha vida



Conteúdo exclusivo que
aprofunda a tua experiência de
leitura

– Capítulo 1: O Poder da Inteligência Emocional

Muitas vezes achamos que inteligência é apenas saber resolver equações matemáticas ou ter uma memória enciclopédica. Mas e quando a vida nos troca as voltas? E quando alguém nos desilude? Aí, o QI (Quociente de Inteligência) pouco ajuda. É preciso QE (Quociente Emocional).

O que é, afinal?

De forma simples: é a capacidade de reconhecer, entender e gerir as nossas próprias emoções e as dos outros. Não é sobre reprimir o que sentes, mas sim sobre não seres escravo do que sentes.

Imagina que a tua mente é uma casa. As emoções são visitas. Algumas são agradáveis (alegria, entusiasmo), outras são chatas (raiva, medo). A inteligência emocional não é trancar a porta, é saber receber a visita, ouvir o que ela tem para dizer, e gentilmente indicar a saída quando a visita já não é bem-vinda.

– Capítulo 2: A Primeira e a Segunda Corrente

Este é, talvez, o conceito mais transformador que aprendi e que explico em detalhe no meu livro. Quero partilhá-lo contigo agora porque pode mudar a tua forma de ver os problemas hoje mesmo.

Imagina-te na praia. De repente, és apanhado num agueiro – uma corrente forte que te puxa para longe. O instinto é lutar contra ela, nadar com toda a força para a terra. Mas isso só te cansa e te coloca em perigo.

Na vida, os problemas funcionam da mesma maneira.

A Primeira Corrente (o inevitável)

É aquilo que acontece e que tu não controlas. O problema real.

- * O pneu que fura a caminho do trabalho.
- * Um comentário injusto de um colega.
- * O fim de um relacionamento.

Esta corrente dói. É real. Mas é, muitas vezes, inevitável.

A Segunda Corrente (o opcional)

É a tua reação emocional descontrolada.

- * A raiva que guardas durante dias.
- * O “filme” que crias na cabeça repetindo a discussão.
- * A vitimização: “Por que isto só me acontece a mim?”

O segredo é este: A primeira corrente magoa, mas a segunda corrente é a que te afoga. E a segunda... tu podes evitar.

EXERCÍCIO PRÁTICO: *Identifica as Tuas Correntes*

Pensa num problema recente que te tirou do sério.

1. Qual foi a Primeira Corrente (o facto)?

2. Qual foi a Segunda Corrente (a reação)?

Reflexão: Quanto tempo e energia perdeste na Segunda Corrente?

– Capítulo 3: O Poder da Empatia

A empatia é muito mais do que “ser simpático”. É a ferramenta mais poderosa para desarmar conflitos. No livro, conto como usei a empatia para sobreviver num ambiente onde todos pareciam querer atacar-me.

Quando alguém te ataca ou critica injustamente, a tendência natural é o contra-ataque. “Olho por olho”. Mas lembra-te: “olho por olho, e o mundo acabará cego”.

A empatia permite-te olhar para a pessoa agressiva e pensar: “O que será que lhe aconteceu hoje? Que dor estará ela a tentar esconder com este grito?”.

Continuação no livro...

No capítulo “As Origens da Minha Inteligência Emocional”, partilho a história mais pessoal da minha vida: a minha relação com o meu pai.

Foi uma relação de atrito, difícil. Eu achava que ele era apenas rígido e crítico. Até ao dia em que decidi usar a empatia para olhar para a história dele, para a infância dele...

COMPRAR LIVRO AGORA 

Ferramentas de Autoconhecimento

Para começares a tua jornada hoje, responde a estas 3 perguntas poderosas.
Sê honesto contigo mesmo.

1

**Em que situações sentes que perdes o controlo das tuas emoções?
(Trânsito? Discussões familiares? Pressão no trabalho?)**

2

Qual é a verdade sobre ti que tens medo de admitir?

3

Se não tivesses medo do julgamento dos outros, o que farias diferente na tua vida hoje?

Estás pronto para a transformação completa?

Não fiques pela metade. Adquire agora o livro que já está a transformar a vida de centenas de portugueses.



EXPERIÊNCIA MULTIPLATAFORMA

Livro físico + Dezenas de QR Codes + Vídeos exclusivos + Acesso à minha vida real

COMPRAR AGORA 

Obrigado por estares aqui!

Acredito verdadeiramente que todos temos o poder de mudar a nossa narrativa. Espero que este pequeno guia tenha acendido uma luz. Agora, cabe-te a ti manter a chama acesa. Vemo-nos nas páginas do livro!

Com carinho,
Diogo Alexandre

Segue-me nas redes sociais para mais conteúdos diários:

Instagram: @diogoalexandrepres7

© 2025 Diogo Alexandre & Creative Books. Todos os direitos reservados.

Este ebook é um material promocional gratuito e não pode ser vendido.