

АДЕЛЬ  
ЛИНН

СИЛА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА

КАК ЕГО  
РАЗВИТЬ  
ДЛЯ РАБОТЫ  
И ЖИЗНИ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

**Предисловие.** Оторваться от земли ..... 9

## **ЧАСТЬ 1**

### **Эмоции: источник жизни**

**Глава 1.** Связь между поведением, чувствами  
и эффективностью ..... 17

**Глава 2.** Тайны человеческого поведения ..... 31

**Глава 3.** «Прошивка» у нас в голове ..... 39

**Глава 4.** Эмоции — что это? ..... 45

**Глава 5.** «Перепрошивка» мозга во имя роста  
эффективности и достижения целей ..... 51

**Глава 6.** Пять компонентов эмоционального интеллекта .... 57

## **ЧАСТЬ 2**

### **Обучение внутреннего наставника**

**Глава 7.** Семь шагов на пути  
к эмоциональному интеллекту ..... 65

**Глава 8.** Шаг 1: наблюдение ..... 70

**Глава 9.** Шаг 2: интерпретация ..... 102

**Глава 10.** Шаг 3: пауза ..... 126

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

<b>Глава 11.</b> Шаг 4: направление . . . . .	133
<b>Глава 12.</b> Шаг 5: взгляд назад . . . . .	174
<b>Глава 13.</b> Шаг 6: празднование . . . . .	186
<b>Глава 14.</b> Шаг 7: повторение . . . . .	196

### **ЧАСТЬ 3**

#### **Пять областей эмоционального интеллекта в действии**

<b>Глава 15.</b> Самосознание и самоконтроль в действии . . . . .	203
<b>Глава 16.</b> Эмпатия в действии . . . . .	226
<b>Глава 17.</b> Социальность в действии . . . . .	238
<b>Глава 18.</b> Личное влияние в действии . . . . .	257
<b>Глава 19.</b> Цели и видение в действии . . . . .	276
<b>Благодарности</b> . . . . .	300
<b>Примечания</b> . . . . .	302

# Предисловие

## Оторваться от земли

Начало счастья кроется в осознании,  
что оно возможно.

*Джордж Сантаяна\**

Идеалы большинства людей благородны. Однако для их достижения нужно иметь куда больше мудрости, чем для повседневной жизни. Всякие мелочи, вроде пробок по дороге на работу, очереди на кассе в столовой или мимоходом брошенного коллегой замечания, то и дело сбивают нас с пути. Мы вязнем в рутине, попусту растрачивая энергию. Планировали идти на север — и вдруг обнаружили, что отклонились далеко к югу. С эмоциональным интеллектом, детально описанным в этой книге, вы как с компасом сможете следовать по проложенному маршруту и воплощать намерения.

---

\* Джордж Сантаяна (1863–1952) — американский философ. Согласно концепции Сантаяны, основная задача философии должна состоять не в объяснении мира, а в выработке «моральной позиции» по отношению к нему. *Прим. ред.*

Это книга для тех, кто намерен придерживаться своей цели. Для тех, кто ощущает в глубине души мудрость, тепло и способность идти дальше. Для тех, кто мечтает о большем и понимает, насколько важно развиваться, обретать новые знания, помогающие лучше владеть собой и выстраивать отношения с окружающими — будь то дома или на работе. Так, по существу, можно определить эмоциональный интеллект (ЭИ).

ЭИ может в корне изменить к лучшему нашу профессиональную и личную жизнь, сделать нас эффективнее, доставить больше удовлетворения от работы. Именно он определяет, как мы поступим с подброшенным нам «лимоном» — приготовим из него лимонад или будем сидеть с кислой миной. Именно от него зависит, какими мы будем в отношениях с близкими — открытыми и теплыми или холодными и отстраненными. Именно он влияет на то, как мы проживем свою жизнь — занимаясь тем, что нам важно и дорого, или плывя по течению день за днем. Именно он определяет, тянутся ли к нам люди или стараются держаться подальше, играем ли мы за команду или вносим в нее раздор.

Всем нам случалось говорить или делать что-то, о чем мы позднее сожалели. И искали себе оправдания: «Я же не нарочно...», «Не думал (-а), что так получится...» В те злосчастные моменты реальные действия не соответствовали нашим добрым намерениям. Иногда мы сами не способны разобраться в своих мотивах и начинаем вести себя непоследовательно. А бывают случаи, когда эмоции захлестывают настолько, что мы вообще перестаем осознавать себя и свои цели. Но какой бы глубокой ни была пропасть между ожидаемым и реальным поведением, одно неизменно: каждый новый день приносит новые возможности. И у нас всегда есть шанс преодолеть эту пропасть и начать жить так, как мы хотим.

Эмоциональный интеллект помогает нам лучше понимать свои высокие цели и идеалы и уверенно следовать за ними. Почему? Потому что ЭИ подразумевает знание и понимание своих сильных сторон, знакомство с «лучшей версией себя», со своим идеальным «я», и возможность сравнивать свое обычное поведение с этим эталоном. Наше идеальное «я» — это «я», которое возникает, когда мы не обременены иррациональными мыслями и не испытываем эмоциональных потрясений, время от времени сбивающих нас с намеченного пути. ЭИ — наша сущность, которая всегда пребывает в нужное время в нужном месте и говорит и делает только нужные вещи. Наше спокойное и уверенное «я», которому не нужно чужого одобрения, равно как и самоутверждения за чужой счет. Оно не боится ошибаться. Не впадает в бешенство от гнева и не тратит время на страхи и переживания из-за событий и явлений, которые невозможно контролировать. Оно спокойно и уверенно идет по жизни — личной и профессиональной, добиваясь успеха. «Я», которое вдохновляет и воодушевляет других и которым мы гордимся. Я говорю сейчас не об эгоистичной гордыне, а о чувстве глубокого удовлетворения от понимания, что прожили очередной день в «лучшей версии себя».

Я написала эту книгу не для того, чтобы изменить вас. Я рассчитываю помочь вам как можно больше дней прожить в своем идеальном «я». Каждый сталкивается с несоответствием реальности нашим ожиданиям и поступкам. Если вы хотите преодолеть этот разрыв, эта книга не только вдохновит вас, но и снабдит готовым планом, позволяющим увидеть и преодолеть любую проблему у вас на пути. Более того, последовательно и регулярно отрабатывая практические упражнения, представленные в книге, вы с каждым днем будете приближаться к «лучшей версии себя».

Еще недавно эмоциональные здоровье и интеллект человека зависели скорее от воли случая. Сегодня люди все больше стремятся самостоятельно выстраивать различные аспекты своей жизни. Одни с помощью спорта, диет и витаминов вылепляют здоровые и красивые тела. Другие посещают курсы, читают книги, жадно впитывают знания и осваивают новые навыки. Третьи стремятся к духовному росту, обращаясь к религиям и служению. Развитие ЭИ — это еще один способ прожить осмысленную здоровую жизнь. Сделав шаги, описанные в книге, вы получите исчерпывающий план развития ЭИ и возможность жить своим умом. Как известно, нет пределов совершенству, но стремиться к нему нужно всегда. Пришло время вырваться из замкнутого круга.

Однажды весенним субботним утром, попивая кофе у окна, я заметила на дворе индюка с индейкой. Они бродили между деревьев, высаженных вдоль забора. Если вам никогда не доводилось видеть дикую индейку, поверьте мне на слово: это довольно крупные птицы с огромным размахом крыльев. Еще немного, и было бы впору присваивать им бортовые номера и перевозить на них пассажиров. Я наблюдала, как они доходят до края забора, разворачиваются и идут в обратную сторону. Проходят несколько десятков метров, снова разворачиваются и идут тем же путем. Туда-обратно, взад-вперед. Я понимала, что им просто не хватает места, чтобы расправить мощные крылья и улететь. Вскоре мне показалось, что я буквально слышу их «беседу».

— Джордж, я же говорила, что надо остановиться и спросить дорогу. А ты вместо этого вечно прешь напролом! Вот мы и заблудились! Мы в западне! И никогда уже отсюда не выберемся.

— Гарриет, черт тебя побери, если бы ты хоть немного помолчала и перестала путаться у меня под ногами, мы бы уже были дома.

И всё в таком духе. Прошло по меньшей мере сорок пять минут, прежде чем я отошла от окна и занялась своими обычными субботними делами. Спустя пару часов я снова выглянула во двор... и обнаружила, что «Джордж» и «Гарриет» все так же бродят между деревьев! Туда-обратно, взад-вперед. В конце концов я разбудила своего старого охотничьего пса Эбби и попросила его помочь несчастным птицам:

— Покажи им дорогу, Эбби.

Заметив направлявшуюся к ним собаку, индюки заметно ускорили шаг и не стали сворачивать в привычном месте. А оказавшись на свободном участке, расправили свои потрясающие крылья, взлетели и вскоре потерялись из виду в безбрежном небе.

У этих птиц было все необходимое, чтобы взлететь, но они вели себя так, словно и правда угодили в западню. Без посторонней помощи им никак не удавалось сойти с тупикового маршрута. Вместо того чтобы использовать собственные ресурсы, они препирались и обвиняли друг друга в своем бедственном положении. Точно так же ведут себя многие люди. Большинство из нас обладает потенциалом, с которым можно достичь любых высот, но задействовать его умеют не все. Расстроенные и огорченные, мы спорим, суедемся, ссоримся, отказываемся делать хоть что-нибудь или, наоборот, бессмысленно ходим по кругу, вместо того чтобы направить энергию в нужное русло и двинуться к цели.

Испытывая эмоции, мы можем воплощать свои мечты, а можем — как машина на льду — буксовать и крутиться на месте с единственно возможным результатом: сожженной резиной. ЭИ — это способность управлять своими эмоциями.

Я написала эту книгу, чтобы помочь вам оторваться от земли и улететь — как мой пес Эбби помог индюку с индейкой. Эта книга позволит вам взрастить внутри себя наставника, с которым вы овладеете пятью проявлениями ЭИ и научитесь жить в соответствии со своими целями и идеалами. Как дома, так и на работе.

Адель Линн



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks