

# Развивай свой EQ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КАРТА



Кузьмичёв А.

Море Любви

Леса вины

Удивительные места

Скалы СТРАХА

Пещеры ОДИНОЧЕСТВА

Башня ГОРДЫНИ

Болото УНЫНИЯ

Горы ЗЛОСТИ

Озеро РАДОСТИ

Река ИНТЕРЕСА

Пустыня ПЕЧАЛИ

Степи ПОКОЯ

# **Александр Кузьмичёв**

## **Развивай свой EQ.**

### **Эмоциональная карта**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18912383](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18912383)*

*ISBN 9785447484330*

#### **Аннотация**

Эмоциональная карта – это фундамент Вашего умения качественно разбираться в своем эмоциональном мире. Она является плацдармом для приобретения любых навыков управления эмоциями для полноценной и эмоционально активной жизни. Эта книга – набор практических алгоритмов. А потому она станет удобным инструментом для ежедневного применения. Хотите знать и уметь пользоваться эмоциями?!? Открывайте книгу и погружайтесь в Мир Эмоций...

# Содержание

Почему вам стоит прочитать эту книгу	5
(С) Клад практических рекомендаций	7
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Развивай свой EQ.**

## **Эмоциональная карта**

### **Александр Кузьмичёв**

© Александр Кузьмичёв, 2016

© Ерик Байкултаев, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Почему вам стоит прочитать ЭТУ книгу**

Доброго Вам времени суток. Хотелось бы с первых же строчек с вами договориться о том, что эмоциональная карта, представленная в этой книге, НЕ претендует на абсолютность, правильность или 100%ную научность. Основная цель этой карты – помощь в диагностике своего состояния в любой отдельно взятый момент вашей жизни. Наиболее полезна она будет для психологов, коучей, психотерапевтов, управленцев, менеджеров, сотрудников отделов кадров, а также тех, у кого постоянно напряженная работа, или работа связана с людьми, активным общением, стрессами. Плюс книга будет полезна для тех, у кого большая семья, кто хочет улучшить семейные отношения. Ведь всем вышеперечисленным категориям людей постоянно приходится погружаться в обмен эмоциями. Приходится учиться управлению эмоциями. А как можно чем-то управлять, даже не понимая с чем ты столкнулся???

Чтобы не утомлять вас многостраничным доказательством важности книги, я просто опишу те «теги», что становятся вам доступными после овладения информацией со страниц этого издания:

Все перечисленное выше напрямую вытекает из следующих умений:

- понимание эмоций
- умение эмоции распознавать у себя и окружающих людей
- умение изменять интенсивность эмоций
- умение использовать эмоции для реализации своих целей

А для того, чтобы эти навыки получить, вам необходима основа (азбука, база), которая бы сразу же отложилась у вас в голове и успешно применялась на практике. Этой основой и является Ваша Эмоциональная Карта. Примените практическую суть этой книги в своей жизни и наслаждайтесь тем, как она изменится.

П. С. Аналогов этой книги я нигде не нашел, хотя искал долго...

## (С) Клад практических рекомендаций

Вообще, эта глава изначально называлась так: «10 базовых рекомендаций эмоционального интеллекта, или почему вам стоит создать себе эмоциональную карту». Но, поразмыслив, я пришел к выводу, что подобное название сильно смахивает на очередную попытку убедить читателя в том, что читать книгу **СТОИТ**. Поэтому я поменял и название, и структуру главы. В ней я предлагаю вам совместно проанализировать 10 практических навыков, которые необходимы человеку, чтобы реально управлять своим эмоциональным состоянием. Все они основываются на опыте моей работы психотерапевтом и наблюдениями за собственными клиентами и направлены на то, чтобы вы определились для себя в том, насколько хорошо развит ваш эмоциональный интеллект (ЭИ) и что необходимо сделать, чтобы ваша эмоциональная компетентность развивалась регулярно и прогрессивно.

**Факт:** большинство людей, которые сталкиваются со стрессами (как основными симптомами неуправляемости их эмоций), либо вообще не представляют, как от них избавиться, либо мечтают о каком-то уникальном простом спо-

собе, который их будет выручать во всех возможных ситуациях.

**Утверждение.** Универсального способа управления эмоциями не существует. Но вы можете создать систему управления эмоциями на основе эмоционального интеллекта.

Чтобы вам была понятна последовательность практики изучения ЭИ, приведу в качестве примера метафору обучения вождению.

*Действие 1.* Вначале вы изучаете знаки дорожного движения. Притом вы их не просто изучаете – вы их зубрите. С эмоциями также – вам стоит запомнить, как минимум определения, базовых эмоций. То есть создать для себя ту самую эмоциональную карту, которой, и посвящена эта книга.

*Действие 2.* Вы изучаете ситуационные задачи. То есть, по сути, наблюдаете за тем, как применяются знаки дорожного движения в реальной жизни. С эмоциями также – вы берете какой-то набор уже произошедших (в своей жизни) ситуаций и ставите себе «диагнозы» – какие именно эмоции вы испытывали в той или иной ситуации.

*Действие 3.* Вы садитесь за руль и начинаете ездить с инструктором. При этом вы осознаете, что своевременно замечать и анализировать дорожные знаки – достаточно сложное занятие, так как необходимо быть внимательным, да еще, при этом, вертеть руль и жать на педали.



С эмоциями еще сложнее. Ведь в момент, когда они у вас возникают, сужаются возможности вашего разума и сознания. А потому, поначалу, вам никак не избежать путаницы и ощущения «что же это за переживание». Поэтому чтобы быстрее привыкнуть, стоит играть с собой в распознавание эмоций как можно чаще в течение дня.

*Действие 4.* Внутренний анализ того, почему те или иные знаки ставят в том или ином месте. Поездив по городу и автобанам пару месяцев, вы начинаете понимать, почему рисуют на дорогах двойную сплошную линию и вешают на дороге кирпич или ограничения по скорости. Вы просто видите, к каким последствиям приводят нарушения этих правил.

При анализе эмоций, вам стоит найти причины (конкретные ситуации, люди, эмоции, манипуляции и т.п.) того, почему вы испытываете эмоции именно в вашей жизни. Забегая вперед, уточню – вы скоро обнаружите, что все ваши самые злободневные эмоции имеют ограниченный набор причин. Так вот, вам их точно стоит знать.

*Действие 5.* В сложной ситуации на дороге нужно научиться быстро переключаться на нейтральную скорость. Чтобы мотор вашего автомобиля не заглох.

Нейтральная передача в эмоциональном интеллекте – это и есть ваше чувство покоя. В эмоциональной жизни вам стоит отдельно выделить себе время на изучении эмоции покоя и стратегий входа в это замечательное чувство.

*Действие 6.* Когда вы попадаете в сложные ситуации

на дороге необходимо выработать набор удобных именно вам действий. Например, завести знакомых в ДПС или в страховавшей ваш автомобиль компании.

Для эмоционального управления важно иметь четко про-веренный и работающий набор стратегий выхода из самых актуальных для вас эмоций.

*Действие 7.* Нужно научиться планировать свой путь из пункта А в пункт Б, с учетом длины пути, возможных пробок, постов ДПС и прочих досадных препятствий. То есть нужно научиться пользоваться дорогами себе во благо и на свое усмотрение.

Необходимо научиться выражать все эмоции из вашей эмоциональной карты на любого отдельно взятого человека. Притом ВСЕ эмоции и на ЛЮБОГО человека. Без исключе-ний. Ведь неумение показать, например, родителям злость, начальнику свою тревогу или партнеру свое восхищение неминуемо приводит к тому, что жизнь вы себе осложняете капитально.

*Действие 8.* Нужно научиться общаться с сотрудниками ДПС на их языке. То есть не только знать правила, но и уметь о них поговорить и, если потребуется, настоять на правоте своего видения в плане их соблюдения.

Обратная связь в эмоциональной жизни подразумевает, что вы можете спросить у окружающих людей о том, какие эмоции испытываете и вы и они. Потому что использова-ние обратной связи позволяет быстро скорректировать свое

поведение за счет эффективного знания объективной (или субъективной) ситуации вокруг вас.

**Резюме:** изучение языка начинается с алфавита, математики с цифр, химии – с таблицы химических элементов, а изучение любых техник управления эмоциями стоит начинать... с эмоциональной карты.

**Факт:** большинство людей, находящихся в стрессе, «зависают» в нем из-за мощного стремления справиться с ним внутренним усилием (силой воли), переключением внимания или попыткой не думать о проблеме (причине), его (стресс) вызывающей.

**Утверждение:** если вы хотите управлять эмоциями, точно не стоит их отрицать (зарывая голову в песок) – им НУЖНО уделять внимание.

Хотите справляться со стрессом – вам необходимо распознавать свои эмоции. Это аксиома. Ведь сами по себе эмоции – это результат тех процессов, что происходят у вас в душе. А контроль и управление – это процессы, которые происходят у вас в сознании. Если ваша потребность в управлении эмоциями действительно сильна – переводите эмоцию туда, где ими можно управлять – в сознание.

Какой именно способ вы выберете – не важно. Но это нужно делать регулярно. Потому что навык автоматического распознавания своих эмоций стоит намного дороже, чем

однократный выход из стресса. Подобный навык – это один из самых важных способов профилактики эмоционального выгорания!

Также нужно уточнить. С точки зрения практики, важно не только осознать свою эмоцию, но и проговорить. Притом проговорить ПРАВИЛЬНО, то есть при помощи определенной техники. Я рекомендую использовать *технику диссоциации*.

Метод диссоциации – это прием, который означает, что вы, проговаривая свою эмоцию, одновременно отодвигаете ее от себя. Делаете эмоцию менее значимой и энергетически менее заряженной. Последняя пара фраз звучит достаточно серьезно, если не сказать грозно. Хотя, по факту, все, что вам нужно – использовать следующий шаблон:

Попробуйте прямо сейчас вспомнить любую неприятную ситуацию из вашего ближайшего прошлого. Назовите, какую эмоцию вы при этом испытывали. И прямо сейчас озвучьте эту эмоцию вслух. Например:

*Я в такой-то ситуации* (называется ситуация) испытывал (а) гнев.

Признались? Часто, когда вы это делаете в первый раз, у вас может возникать улыбка на лице. И мысленный отклик – «ну и что с того, что я это сказал (а)?». Если подобная мысль мелькнет и в вашей голове, то это значит, что...неприятная ситуация, которую вы вспомнили...уже закончилась. Не в том плане, что она была в прошлом (это

естественно, ведь задание так и звучало – вспомнить то, что было). А в том смысле, что вы ее отпустили. Она перестала быть для вас значимой.

А вот если вы озвучили свою эмоцию, и что-то внутри вас неприятно шевельнулось или напряглось... Вот это означает, что эмоция до сих пор сидит в вас и портит вам жизнь. Вот в этом случае рекомендую вам несколько раз проговорить свою эмоцию (пользуясь шаблоном) в течение дня. Или один раз использовать эту технику в ПРИСУТСТВИИ другого человека. Поверьте, эффект будет намного сильнее. Часто от подобного признания вам хочется продолжить мысль – и вылить наружу все то, что накопилось. Все то, что сдерживается. И это РАБОТАЕТ. Это как в обществе анонимных алкоголиков, когда человек всем сообщает: «Я Павел – я алкоголик». Или как у психолога, где девушка говорит «Мой муж меня достал. Я готова его прибить, сволочь такую!». И уже становится легче.

Причем тут не нужно думать о том, почему этот метод работает – он просто работает!!!

**Резюме:** вам стоит завести привычку во время стресса говорить себе – «я испытываю (называете эмоцию)». И помните, что фраза «я нервничаю» не является отражением каких-либо ваших эмоций, а является достаточно вредным обобщением (так как мешает вам превращать неуправляемые эмоции в управляемые чувства). А, значит, вам нуж-

но знать и понимать все ваши эмоции достаточно хорошо. То есть, вам нужна... эмоциональная карта.

**Факт:** чаще всего, люди в стрессе, фиксируют внимание либо на том, что у них есть проблема в отношениях с окружающими, либо на своем желании от этой проблемы избавиться. Или, еще хуже – на поиске виновных (себя таковыми считают, конечно же, редко). Но вот причину возникновения эмоций (в себе) часто либо не видят, либо игнорируют.

**Утверждение.** В качестве профилактики стресса имеет смысл знать не только название своей эмоции, которые вы испытываете, но еще и уметь дать ей логическое определение, чтобы выделить причину того, почему вы относитесь к окружающим людям тем или иным образом.

Практически у любого человека, который себе признает, что испытывает периоды стресса или сниженного настроения, существуют сложности в построении отношений с его социальным окружением. Кто-то вас может не понимать, кто-то напрягает, кто-то пугает, кто-то заставляет испытывать чувство вины, кто-то просто «бесит». Если же подобное происходит регулярно (постоянно или периодически), то можно предположить, что вы или ваш оппонент НЕ отдаете себе отчет о причинах ваших сложностей. Да, как правило, у вас в голове имеется «легенда» (внутреннее обоснование) относительно того, почему ваши отношения не самые приятные. Например:

– у нас разные характеры

– он/она поступил плохо по отношению ко мне (ну, или я поступил плохо)

– у нас разные цели и представления о жизни

Но подобные обоснования не стоят и выеденного яйца в том случае, если вы регулярно испытываете в ваших взаимоотношениях неприятные эмоции. Существует закон социальной осознанности:

То есть ваша задача заключается в том, чтобы ваши «распри» переводить на уровень чувств и искать стратегии выхода из каждой конкретной ситуации. Поверьте, вам может показаться это слишком сложным или объемным, но опыт моих клиентов показывает, что практически у любого человека стресс вызывается лишь самым небольшим количеством человек из окружения (обычно не более 10, хотя, чаще, это и вовсе 2—3 человека). А количество шаблонных причин, которые запускают ваши негативные переживания также до неприличия ограничено (чаще это 3—4 причины на одного реально значимого человека). Итого, на выходе, вы имеете 10—40 пусковых механизмов вашего стресса. Такой объем эмоциональных реакций не изменить за пару часов или дней, но его можно измерить, и, значит, вы получаете возможность ориентироваться в собственной эмоциональной компетентности.

**Резюме.** Умение ориентироваться в причинах собствен-

ных эмоциональных реакций дает вам потенциальную возможность управлять своими отношениями и оценивать степень эффективности своих усилий, направленных на эмоциональное развитие вашей личности.

**Факт.** Большинство взрослых людей не только плохо осознают свои эмоции, но еще и тщательно сей факт скрывают.

**Утверждение.** Как только вы начнете замечать людей, которые запутались в своих эмоциях, откровенно в них заблуждаются либо вообще отрицают факт их наличия, то перестанете ожидать от этих людей сколько-нибудь логичного поведения.

Существует очень увлекательный тест, который позволяет вам проверить вышеуказанный факт. Заведите себе привычку чаще спрашивать окружающих, **ПОЧЕМУ** они ведут себя **ТАК**, как ведут. Например, вы можете спрашивать:

- почему ты в данный момент споришь?
- почему ты в данный момент злишься, тревожишься, обижаешься, скучаешь, печалишься (ну и так далее по списку эмоций вашей карты)?
- почему ты поступил в данной ситуации именно так?
- почему ты считаешь себя правым?

Вы убедитесь в том, что вразумительного ответ – это скорее исключение, чем правило. П.С. правда вам стоит быть готовым к тому, что градус раздражения вокруг может начать увеличиваться прогрессивно.

Ну, а так как окружающие вас люди часто не распознают



свои эмоции своевременно, то, имея представление об эмоциях, вы получаете возможность понимать людей лучше их самих. Считывать мотивы поведения, моменты принятия решений, моменты сомнения в собственном выборе, признаки активной работы совести или признаки желания отчаянно стоять на своем (позиции, мнении, гоноре и т. п.). Это дает вам возможности активного и быстрого влияния на окружающих, или, хотя бы, возможность своевременно защищать себя от бездумного (и временами, откровенно глупого) поведения окружающих.

**Резюме.** Вам стоит не только знать определения эмоций, но еще и то, как они выглядят внешне (на уровне невербальных проявлений) ЛУЧШЕ, чем это умеют делать люди из вашего окружения. Для этого ваша эмоциональная карта должна быть более полной, то есть включать себя не только определения, но и знания о мимике, жестах, телесном восприятии эмоций, внутреннем звучании или внутреннем тексте эмоций.

**Факт.** Даже два факта. Человек современный не любит думать о других. Но «обожает» думать о том, что о нем думают окружающие. Более того, хочет, чтобы они думали о нем хорошо или именно так, как он хочет.

**Утверждение.** Эффективно и в удовольствие можно развивать свои социальные связи лишь владея навыками эмоционального считывания.

Задумайтесь, на чем было основано ваше воспитание. В первую очередь на системе запретов. Которые опять же очень часто начинались с попыток приструнить ваши бурные эмоциональные проявления. Гнев, страх, одиночество, презрение, уныние, мягко скажем, не приветствовались. Да и излишние радость и энтузиазм (направленные не в сторону генеральной линии партии имени ваших родителей). Веди себя спокойно. Сиди тихо. Не мешай мне. Ну и далее в том же духе. Обоснования подобным стратегиям поведения вы либо вообще не получали (в стиле анекдота, в котором Сережа до 5 лет думал, что его зовут Отвяжись), либо получали строгую установку «ТАК НАДО».

В итоге сейчас вам приходится жить в среде, где подавляющее большинство участников игры (под названием жизнь) постоянно сдерживают, прячут свои эмоции. И делают это достаточно профессионально. Как результат – в повседневной жизни вы видите лишь социальные роли окружающих людей. Мотивы же поведения остаются за кадром как из-за желания держать эмоции при себе, так и за счет ограниченных возможностей вашего эмоционального восприятия. Ведь и «пялиться» на окружающих вам тоже запрещали еще с детства. Дабы не смущать взрослых лишней раз вашим чересчур нерациональным (потому что детским) поведением.

А теперь вспомните, какие психологические навыки сейчас в цене на рынке труда? Коммуникабельность, умение работать в команде, лидерские качества, умение мотивиро-

вать подчиненных, умение быстро принимать решения, умение работать в ситуации неопределенности, стрессоустойчивость. Откуда же эти навыки могут взяться у «хорошо» воспитанных людей? Получается, что исключительно из личного жизненного опыта. То есть опять все приходится изучать на своей шкуре.

Теперь давайте подумаем вот о чем. Все коммуникативные навыки требуют умения разбираться в других людях. Если же навести на указный навык прицел вашего внимания и спросить себя, а что конкретно вы хотите получить от такой способности... То вы скоро придете к мысли о яснovidении. В хорошем смысле этого явления. Ведь, в первую очередь при эффективных коммуникациях требуется понимать, как человек поступит в той или иной ситуации. Коротче – нужно уметь прогнозировать. Если же скинуть завесу пафоса, то на практике вам нужно уметь считывать мотивы людей. Самый же главный мотив человека – это его эмоции. Которые могут вас и на волну успеха водрузить и приключений на пятую точку наклепать.

Добавьте сюда тот факт, что упоминать вслух свои истинные чувства не принято. Приправьте слабым уровнем эмоциональной осознанности. И оформите любовью к приукрашиванию, а то и наглому вранью (именно когда дело касается расспросов о ваших настоящих чувствах). И вы получите четкое понимание того, ПОЧЕМУ коммуникативные навыки так ценятся.

**Резюме.** Вам стоит уделить внимание изучению эмоционального отношения окружающих к вашей персоне. Это даст вам возможность прогнозировать развитие отношений, минимум конфликтных ситуаций и уважение в придачу. И вам точно понадобится практическое пособие по тому, как считывать эмоции людей вокруг вас. Эмоциональная карта, понятное дело, вам снова пригодится.

**Факт.** От стресса, депрессий или эмоционального выгорания страдает практически каждый второй. Но вот стабильного потока внимания к своему эмоциональному образованию можно ожидать только от каждого двадцатого стрессоголика. И это в крупных городах.

**Утверждение.** Для того, чтобы изменить свой эмоциональный фон, перезагрузить отношения или выстроить их с нуля достаточно выработать у себя привычку сознательно выстраивать модели собственного поведения с эмоционально значимыми для вас людьми.

Всех людей (набравшись чуток наглости) можно разделить на тех, кто постоянно ищет проблемы на свою бедную больную голову и тех, кто всячески стремится сделать свою жизнь максимально стабильной. Как правило, вторых значительно больше. И они шибко не любят первых. А еще любители стабильности стойко не любят разбираться в своих привычных эмоциональных стратегиях.

Для справки. Привычные эмоциональные стратегии

(или – эмограммы) – это привитые вам обществом модели обращения с вашими собственными эмоциями и эмоциями вашей среды обитания. Эмограммы находят отражение в вашем характере, социальных ролях, манере вести конфликты, манере общаться, стиле поведения во время стресса.

Если пойти самым простым путем, то эмограмму можно описать следующим образом:

*Событие – чувство – поведение*

Например. Вам нужно попросить кого-то об одолжении. Вы испытываете стыд. Вы всячески оттягиваете момент просьбы.

Или. Водитель вашего такси закурил, не спросив разрешения у вас. Вы разозлились. И начали громко возмущаться.

Или. Вас попросили остаться на работе сверхурочно. Вы испытали тревогу. Вы побоялись отказать начальству, и остались на работе намного дольше положенного.

Думаю, логику вы уловили. Эмограммы – это именно привычные и регулярно (хотя и не обязательно – каждый день) появляющиеся в вашей жизни циклы. При этом, цепочки «событие – чувство – действие» могут вами осознаваться. Могут протекать в режиме инкогнито (включаются психологические защиты, и вы не осознаете, что «творите»). Вы можете даже с ними «бороться». Но чаще вся эта внутренняя борьба сводится к попыткам сдерживания эмоций. Что, по определению, может лишь привести к их последующему накоплению и неминуемому эмоциональному всплеску.

Эмограммы пластичны – они быстро меняются, подстраиваясь под потребности хозяина. Но вот приживаются они медленно. То есть, однократно изменить свое поведение в проблемной ситуации может каждый. А вот превратить изменение в привычку – намного сложнее. Для этого, как минимум, нужно отлично владеть стратегиями запуска базовой эмоции достижения успеха – энтузиазма. Научитесь изменять активность этой эмоции – научитесь внедрять любые изменения в вашу жизнь. Пошагово о том, как это делается вы узнаете... в эмоциональной карте.

Удобство эмограмм заключается в том, что их можно анализировать, моделировать и проверять. А главное – тренировать их изменение. И даже делать это эффективно (в отличие от того же характера).

Но есть и неудобство. На практике, эффективность разбора эмограмма всегда ниже, если вы пытаетесь их анализировать самостоятельно. Так как высока вероятность «замыленного» взора, психологической защиты или банальной лени. Потому эмограммы рекомендуется разбирать с кем-то, кто может дать вам обратную связь.

**Резюме.** Вам стоит в паре с помощником (близким человеком, другом, психологом или коучем) сформулировать набор ваших эмограмм. Присоединить к ним стратегии выхода из ведущих эмоций ваших эмоциональных шаблонов. И совершенно механически их отрабатывать в повседневной

жизни.

**Факт.** Большинство людей, сталкивающихся со стрессом, хотят либо волшебную палочку, которая избавила бы их от любых переживаний одним взмахом. Либо считают, что для изменения своего состояния требуется поменять весь образ своей жизни.

**Утверждение.** С точки зрения эмоционального интеллекта управление эмоциями не имеет смысл сводить к масштабным задачам (вроде развития личности или переработки пережитого детского и жизненного опыта и т.п.). Практическую пользу можно получить, исходя из того, что каждая эмоция имеет, как минимум, одну (а то и несколько) эффективную стратегию, которая позволяет менять интенсивность вашего переживания вне зависимости от влияния из внешнего мира, опираясь на его эмоциональную логику.

Эмоциональная логика – это набор стратегий, которые позволяют моделировать поведение человека, исходя из сути, функций и задач эмоциональных переживаний для человека. С точки зрения эмоциональной логики ВСЕ эмоции и чувства являются полезными, так как сообщают человеку его отношение к ситуации в целом, и возможности собственного реагирования в частности. Эмоциональная логика подразумевает использование следующих форм эмоционального поведения:

1) принятие. Означает, что человек признает факт того, что все эмоции являются естественным выражением отно-

шения человека к ситуации и не пытается их контролировать (читайте – сдерживать).

2) демонстрация. Означает, что человек транслирует свои эмоции окружающим вне зависимости от того, что они (окружающие) об этом думают. При этом демонстрация происходит осознанно (человек понимает суть эмоции) целенаправленно (человек знает, что получит, демонстрируя свою эмоцию).

3) зеркало. Означает, что человек возвращает (по типу обратной связи) переживание оппонента в том виде, в котором воспринимает, с оценкой переживания на уровне своих познаний в эмоциональном интеллекте и с учетом таковых у оппонента.

4) противовес. Означает, что человек использует эмоцию, аналогичную оппоненту, но измененную на более сильную, насыщенную или акцентированную.

5) нейтрализация. Означает, что человек использует эмоциональные реакции, которые уменьшают степень интенсивности воздействия на него со стороны окружающих.

6) подпитка. Означает, что человек использует приемы эмоционального интеллекта для усиления собственных переживаний (в данном случае – ресурсных) до такого уровня, который позволит ему преодолеть имеющиеся препятствия за счет своих внутренних ресурсов.

Таким образом, задача эмоционального интеллекта сводится к:



– формированию четкой системы качественных различий между эмоциями (по сути, внешним и внутренним проявлениям), для того, чтобы человек четко осознавал неповторимый эмоциональный причинно – следственный рисунок.

– формированию набора конкретных (шаблонных) приемов, которые позволяют оперативно влиять на эмоциональное состояние себя и окружающих людей.

**Резюме.** Вам стоит создать для себя набор шаблонных приемов, который позволит вам оперативно (и с высокой степенью надежности) влиять на эмоциональное состояние, как себя, так и контактирующих с вами людей. И проверить их на практике. Ваша эмоциональная карта, в этом случае, серьезно сократит ваше мнение на реализацию подобного проекта.

**Факт.** Тело человека неразрывно связано с его эмоциями. Именно из-за этой особенности психофизиологии человека, стрессы влияют на показатели здоровья, существуют психосоматические болезни, феномены психологической усталости и эмоционального выгорания. С другой стороны имеется возможность активно влиять на свое эмоциональное состояние через тело (связь всегда двусторонняя). Доказано спациентами, массажистами, йогами, телесно-ориентированными терапевтами и маминой рукой (еще в детстве, когда эта самая рука вас гладила или стегала по попе).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.