

Управляй эмоциями. Книга-тренинг

Эвелина Леви

Эта книга – первое практическое пособие, которое научит вас понимать свои эмоции и управлять ими. В ней минимум теории – ровно столько, сколько нужно, чтобы познакомиться с темой эмоций и научиться быть в контакте с собой. Она написана простым языком, который будет понятен каждому человеку, независимо от его знаний в области психологии.

Каждая глава содержит простую и эффективную технику, отрабатывающую один из навыков эмоционального интеллекта. Вы научитесь управлять своими эмоциями, выстраивать эффективные отношения благодаря пониманию других людей и планировать те эмоции, которые хотите испытывать чаще.

Управление эмоциями – это навык, который полезен всем, кто хочет разобраться в себе, жить более осознанной и счастливой жизнью. Используя эту книгу как настольную, вы превратите хаос непредсказуемых эмоций в понятную и контролируемую закономерность. Вы научитесь пользоваться важнейшим инструментом управления – собственной жизнью.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

V 1.0 by prussol

Эвелина Леви

Управляй эмоциями. Книга-тренинг

© Э. Леви, текст

© ООО «Издательство АСТ»

Введение. Эмоции – это новая валюта XXI века

Быть умным сегодня недостаточно. Этого мало, чтобы состояться в жизни, иметь счастливые отношения, быть свободным, жить наполненной жизнью.

Статистика подтверждает, что успех человека на 85 % зависит от эмоционального интеллекта и лишь на 15 % – от эрудированности

Согласно научным исследованиям

В 1990 году Джон Мэйер и Питер Саловей ввели понятие «эмоциональный интеллект».

Эмоциональный интеллект – это способность отслеживать свои собственные эмоции и эмоции и чувства других людей, чтобы различать их и использовать эту информацию для руководства своим мышлением и действиями.

Вместе с Дэниэлом Гоулманом, наиболее известным в нашей стране, эти учёные составляют тройку лидеров в исследованиях эмоционального интеллекта.

В 2015 году, когда я училась в МГИМО на курсе MBA, я впервые столкнулась с этой темой и поняла, что за теми, кто умеет управлять эмоциями, – будущее. В России было достаточно мало литературы по этому вопросу, и я пошла учиться у основоположников метода – Пола Экмана и Дэниэла Гоулмана. Но

столкнулась с тем, что в их методе было много научных фактов, но мало практики. Не было структуры, пошаговой инструкции, как превратить хаос эмоций в систему, которая работала бы на человека. И тогда я собрала все свои знания о психологии, физиологии, особенностях работы мозга и гормональной системы человека в единый механизм.

• Мало знать, что эмоции существуют. Нужно учиться их распознавать и понимать. Предлагаю вам простое упражнение, которое поможет это сделать:

Есть выражение: «Благодаря интеллекту вы устраиваетесь на работу, а благодаря эмоциональному интеллекту – делаете карьеру». Для меня система управления эмоциями – это новая свобода XXI века. Это то, что никогда не обесценится, всегда будет востребовано, позволит вам реализовывать свои мечты, жить в соответствии со своими ценностями, достигать новых высот и делать мир лучше. И я приглашаю вас овладеть этим навыком.

ЭВЕЛИНА ЛЕВИ

Раздел 1

Управление собственными эмоциями

Глава 1

Эмоции – это статистика

Эмоции человека – это Big Data (супермассив данных), где собраны осознаваемые и неосознаваемые данные, которые используются для решения конкретных задач и достижения целей в жизни.

В эмоциях зашифрована информация:

- как мы будем поступать в тех или иных обстоятельствах;
- какие люди нас окружают;
- способны ли мы стать успешными;
- какая карьера нас ожидает;
- будут ли у нас деньги и в каком количестве;;
- созданы ли мы для отношений, основанных на любви,
- доверии и близости;
- доступно ли нам простое человеческое счастье.

ИНФОРМАЦИЯ

Эмоции несут ценную для нас информацию, содержат важные сведения и факты.

ЛОГИКА

Эмоции опираются на логические закономерности и имеют причинно-следственную связь.

ЭНЕРГИЯ

Эмоции – это энергия, без которой мы «умираем».

ПРАВИЛА

Эмоции подчиняются определённым законам и правилам.

Жизнь на 10 % состоит из того, что происходит со мной, и на 90 % из того, как я на это реагирую.

Эмоции позволяют нам производить нужное впечатление, выбирая выгодную при общении реакцию.

- Что я обычно чувствую по утрам? На работе? Вечером, перед тем как уснуть?

- Какие эмоции вызывает у меня общение с людьми: родителями, партнёром, детьми, коллегами, друзьями?

- Кто из моих друзей искренне рад нашему общению?

- Какие эмоции я обычно вызываю у своего партнёра? Какие эмоции я вызвал у партнёра вчера?

- Что чувствуют мои коллеги, когда общаются со мной?

- Если вы хотите расположить собеседника, какие эмоции вы покажете?

• Если вам неприятен разговор и вам не терпится его деликатно завершить, какие эмоции вы покажете?

Как будет реагировать ваше тело?

• Как вы распознаёте флирт со стороны собеседника?

Глава 2

Эмоции – это я

Покажи мне свои эмоции, и я пойму, кто ты. Скажи, что ты чувствуешь, и я пойму, верить тебе или нет.

Информации в этом мире становится так много, что она обесценивается мгновенно. Эмоции и чувства – это то, что «откладывается» в нашем мозге на отдельную полочку и бережно хранится. Мы забываем лица, имена, события, встречи, даты, работу, но никогда не забываем те эмоции, которые испытали.

УПРАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ СОСТОИТ ИЗ 4 ОСНОВНЫХ БЛОКОВ

Это упражнение позволит вам начать знакомство не только с собой, но и с вашими эмоциями и ощущениями.

КТО Я?

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?

ЭНЕРГИЯ

0 – НЕТ ЭНЕРГИИ, 10 – МАКСИМАЛЬНАЯ

КАКАЯ РОЛЬ ОТНИМАЕТ У ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО ЭНЕРГИИ?

КАКАЯ РОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ?

ИНСАЙТЫ:

Глава 3

Азбука эмоций

Национальность, культура и место проживания влияют на то, какие эмоции испытывает человек и как их проявляет. Но есть и базовые эмоции, которые все люди на планете испытывают и выражают схожим образом. Эти эмоции – общие для всех.

Мы чувствуем именно то, что называем. Если вы говорите себе: «Я злюсь, я злюсь, я злюсь», – вы будете злиться, хотя изначальная эмоция могла быть совсем другой, но вы просто не смогли её правильно определить.

Для правильной идентификации эмоций нужен словарь: зачастую нам просто не хватает названий для всей гаммы своих переживаний.

Все классификации, которыми я пользовалась раньше, были неполными и неточными.

Точно понимая свое состояние, вы сможете планировать дела, исходя из количества энергии, которым вы располагаете, не тратить её даром и не выбиваться из сил, когда её мало.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ

Неважно, испытываете вы сильную положительную эмоцию (экстаз) или сильную отрицательную (ярость), – уровень энергии упадёт в любом случае.

Возникает эффект эмоциональных качелей, когда вы поочередно чувствуете то резкий подъём энергии, то резкий спад. Эмоциональные качели вредны и для психики, и для физического здоровья, и для вашей эффективности.

Глава 4

Дневник эмоций

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Наши эмоции и настроение – это стихия, и если мы не подчиним её себе, она будет управлять нами.

Для чего важно отслеживать свои эмоции? Эмоции – это «ключ» к нашим мотивам и потребностям, источник энергии и причина её отсутствия. Если эмоции протекают в фоновом режиме, живут своей жизнью, то человек не понимает ни причины внутреннего дискомфорта, ни того, какие действия предпринять, чтобы его устранить.

Нужно понять, какие эмоции живут внутри вас и по каким законам они функционируют.

- увидеть реальную картину своего эмоционального состояния и определить ведущую эмоцию;
 - составить список причин появления своих эмоций и этим создать базу для более серьёзной работы с ними;
 - проанализировать взаимосвязь и различия между эмоциями, потребностями и намерениями;
 - получить простую структурную схему для самоанализа и самоуправления;
 - выровнять эмоциональный фон, стать более позитивным.
-
- Поставьте напоминания на телефоне – раз в 3 часа в течение всего дня.
 - Определите свою эмоцию и уровень энергии, используя Азбуку эмоций.
 - Заполняйте все графы дневника.
 - Ведите дневник ежедневно не менее 4 недель.

Глава 5

Мозг и эмоции

Мозг контролирует нашу жизнь, а эмоции ей управляют.

Мозг контролирует и координирует всё – от движения пальцев до частоты пульса. И не в сердце, не в животе, а именно в мозге зарождаются и обрабатываются эмоции. На основе нейронных процессов учёные создали приблизительную «эмоциональную карту мозга», показав, какие зоны мозга отвечают за ту или иную эмоцию.

Мозг легче и охотнее подбрасывает нам негативный сценарий развития событий. И всё это с одной целью – уберечь нас от смерти. Негативные эмоции сохраняются в нашей памяти намного дольше, чем положительные, обладают мощной энергетической силой, имеют прочные нейронные связи. Поэтому, что бы ни случилось, в вашей голове уже наготове самый плохой сценарий. «Плохие» эмоции блокируют наше мышление, закрывают возможности, и вот вы уже оказываетесь на обочине жизни. Если это не ваш сценарий и у вас другие планы на жизнь, вам важно развивать эмоциональный интеллект и управлять своими эмоциями.

Я понимаю природу своих эмоций и легко могу их назвать

Я понимаю, что со мной происходит, и знаю логику эмоций

Я могу легко управлять энергией эмоций

- Отметьте эмоции, которые вы чаще всего испытываете в жизни.

- Проанализируйте, сколько из перечисленных вами эмоций – положительно заряженные, а сколько – отрицательно.

[illegible]

- Какие эмоции вы чаще всего не испытываете?

- Какие эмоции вы чаще всего испытываете?

[illegible]

-
-
- Каких эмоций вам не хватает?

-
-
-
-
-
-
-
-
- Что хотелось бы испытывать чаще и больше?

-
-
-
-
-
-
-
-
- Запишите 2–3 действия, которые позволят вам испытывать те эмоции, которых вам не хватает.

Глава 6

Эмоции и гормоны

По количеству «гормонов счастья» больше, чем «гормонов стресса», но мы склонны чаще испытывать негативные эмоции. Вечная нирвана и бесконечная череда удовольствий тоже опасны для жизни: гормоны счастья вырабатываются на короткий срок, чтобы у нас был стимул развиваться дальше и получать новую порцию гормонов, а гормоны стресса вовремя оповещают нас об угрозе. И всё-таки, зная механизм выработки каждого гормона, можно буквально натренировать свой мозг производить их чаще, а значит, и чаще чувствовать себя счастливым.

ДИАГНОСТИКА ДЕФИЦИТА ГОРМОНОВ СЧАСТЬЯ

Если вы чувствуете, что вам не хватает положительных эмоций и мотивации, попробуйте провести диагностику: какой из гормонов счастья у вас в дефиците?

Частая раздражительность, потеря привязанности к близким и ухудшение отношений с ними.

Подавленность, апатия, вы видите всё в негативном свете.

Повышенная тревожность, социальные фобии, низкая самооценка.

Низкая мотивация, скука и прокрастинация.

- Зная, какого гормона вам не хватает, выберите упражнения, которые помогут вам вырабатывать его чаще.
- Практикуйте упражнения каждый день на протяжении 45 дней – именно столько нужно для

формирования прочной нейронной связи, отвечающей за новую привычку. Пропустите хотя бы день – придётся начинать отсчёт заново.

Запланируйте счастье

Глава 7

Осознанность

Большую часть времени мы живём у себя в голове, проигрывая ситуации из прошлого, тревожась или грезя о будущем. Мы не присутствуем в настоящем моменте и действуем на автопилоте, а наша жизнь проходит мимо без нашего участия.

Есть распространённое мнение о том, что осознанность – это что-то, чему можно научиться, только если поехать в специальное место и медитировать сутки напролёт под руководством гуру. Такая практика – отличный опыт, но важно научиться быть осознанным не в уединённой тишине на лоне природы, а каждый день своей жизни в обществе.

Люди, практикующие благодарность, чувствуют себя более счастливыми, меньше обращаются к врачам, у них улучшаются взаимоотношения с близкими, коллегами, они чувствуют себя более мотивированными в работе, больше времени уделяют саморазвитию.

Практика благодарности помогает нам остановиться, вернуться в момент и насладиться тем, что у нас есть. Она помогает нам жить, а не только «собираться жить».

☑ Мысленно поблагодарите человека, который сделал для вас что-то хорошее в настоящем или прошлом.

☑ Напишите благодарственное письмо человеку о том, за что вы ему благодарны. Вы можете не отправлять ему письмо.

☑ Начните вести дневник благодарности. Включите в свои ежедневные записи хотя бы один пункт о чём-то, за что вы испытываете сегодня благодарность.

☑ Медитация благодарности. Установите таймер, скажем, на 10 минут, и просто поразмышляйте о том, за что вы можете быть благодарны в своей жизни. Это полезная практика и для развития внимания и ментального самоконтроля.

☑ Благодарность себе. Всегда помните о себе, о том, что важного и ценного для себя вы сделали вчера и сегодня.

Вспомните дела и поступки, которыми вы гордитесь.

• Напишите, каким событиям прошлого вы благодарны.

- Напишите, каким людям вы благодарны и почему.

- Напишите благодарность за то, что вы хотите получить.

- Этого у вас нет, но вы очень хотели бы это иметь.

- Напишите, каким событиям настоящего вы благодарны.

- За что вы благодарны себе.

- За какие уроки жизни вы больше всего благодарны.

- Что ценного и важного сегодня произошло для меня?

- Что заставило меня улыбнуться сегодня?

- Какое событие было лучшим сегодня?

- Кто/что вдохновлял меня сегодня?

• Что я узнал об управлении собственными эмоциями?

• Над чем мне нужно работать?

• Какую практику я буду внедрять в свою жизнь?

• Какая эмоция у меня ведущая?

- С чем связано то, что именно её я испытываю чаще всего?

- Выводы:

Раздел 2

Управление эмоциями других людей

Пользоваться ими – значит получить доступ к истинной сути событий и поведения окружающих нас людей.

Но не только. Понимание эмоций других людей открывает нам гораздо более широкие возможности.

Глава 1

Ценности – фильтр отношений между людьми

Почему два человека, перед которыми стоит одна и та же задача, выберут разное решение? Потому что при равных исходных данных на принятие решения влияют именно они – наши ценности. Для одного важны карьера и реализация, а для другого – семья и дети. Ценности – это то, что объединяет людей на глубинном уровне или служит причиной конфликта.

Ценности человека, как маяки, привлекают внимание к одному и оставляют в тени всё остальное. Из всего многообразия обрушивающейся на нас информации мы выбираем лишь то, что представляет для нас хоть какую-то ценность. Ценности начинают формироваться в детстве и определяются особенностями личности, системой воспитания. По мере взросления основные ценности формируются под воздействием накопленного жизненного опыта.

Различают два класса ценностей –

Инструментальные ценности – это средства, как вы достигаете то, что для вас является важным.

Например, семья – это терминальная ценность, а ответственность – это инструментальная ценность, которая позволяет создать и сохранить семью.

☒ Вам предлагаются два списка по 30 ценностей. Ваша задача – вычеркнуть 23 пункта из каждого списка. У вас должно остаться 7 основных и 7 инструментальных ценностей.

☒ Какие инструментальные ценности помогают реализовать основные? Попробуйте соединить их линиями.

☒ Проанализируйте, при помощи каких ваших качеств вы стремитесь реализовывать ваши ценности. Так ли у вас это проявляется в жизни?

☒ Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы вы измените своё мнение, то можете исправить ответы. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию.

• Мои цели

• Мои ценности

• Эмоции, которые я хочу получить

• Шаги для достижения цели

Глава 2

Эмпатия

По классификации психологов Дэниела Гоулмана и Пола Экмана, существует 3 вида эмпатии: когнитивная, эмоциональная и сострадательная.

КОГНИТИВНАЯ

Это способность понять, что чувствуют люди, почему они думают определённым образом. Благодаря когнитивной эмпатии мы становимся первоклассными переговорщиками – умеем подавать информацию так, чтобы её восприняли другие.

Когнитивная эмпатия помогает нам не игнорировать сообщение друга о том, что он расстался с девушкой, а мысленно задаваться вопросами и находить для себя ответы на них, основываясь на том, что мы уже знаем: «Насколько они были близки? Насколько сильно он страдает? Как теперь изменится его жизнь?»

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ (АФФЕКТИВНАЯ)

Этот вид эмпатии характеризует способность переносить на себя чужие чувства. Некоторые описывают это так: «Я чувствую чужую боль в своём сердце». Аффективная эмпатия способствует душевному сближению. Проявляя эмоциональную эмпатию, можно не только понять, но и разделить чувства друга. Вы подсознательно чувствуете или знаете на собственном опыте, что такое расставание, насколько это больно. Вы представляете, как чувствовали бы себя, если бы ситуация произошла с вами.

СОСТРАДАТЕЛЬНАЯ (ЭМПАТИЧЕСКАЯ ЗАБОТА)

Сострадательная эмпатия – это больше, чем понимать других и разделять их чувства. Она заставляет действовать, помогать всеми силами.

Вы можете приехать к другу и приготовить ему еду, уговорить его на короткую прогулку или поездку за город или просто побыть рядом.

На каждом из этих уровней можно развивать навык эмпатии.

УРОВЕНЬ 1. ТЕЛО

Первое, что можно сделать, – расположиться так, чтобы ваш взгляд был на одном уровне со взглядом собеседника. Желательно, чтобы положения ваших тел были похожими. Подстройтесь под позу собеседника. Дистанция должна быть комфортной для обоих. Сосредоточьтесь на моменте «здесь и сейчас».

УРОВЕНЬ 2. ЧУВСТВА

Если в разговоре вы поймали себя на мысли, что вам сложно удержаться от совета, рекомендации, мысленно ответьте себе на вопрос: «Что сейчас со мной происходит? Зачем я хочу это сделать? Чего ожидаю в ответ?» И продолжайте молча слушать. Ваш внимательный взгляд и кивки головой помогут

собеседнику чувствовать ваше присутствие. Эмпатическое взаимодействие – это когда вы не только в контакте с собеседником, но и в контакте с собой. Слушаете говорящего и понимаете не только его чувства, но и свои. Осознаёте их и можете описать.

УРОВЕНЬ 3. ЛИЧНОСТЬ

Два человека в состоянии выстроить эмпатическое взаимодействие только в том случае, если у них есть общие интересы, задачи, впечатления. Представьте две окружности, частично перекрывающие друг друга. Красная область – общее пространство двух личностей.

Для налаживания контакта начните разговор с поиска совместных интересов. Удерживайте зрительный контакт во время разговора.

УРОВЕНЬ 4. ЗНАНИЕ

Мы можем выстроить эмпатическое взаимодействие, если в процессе общения транслируем: «Ты интересен мне сейчас больше, чем я сам себе. Я исследую твой опыт, твои мысли, твои чувства».

УРОВЕНЬ 5. СОСТОЯНИЕ

Состояние эмпатического диалога можно описать словами: «Я с тобой» и «Я тебя понимаю». Я принимаю наши различия. Я доверяю себе. Ты – это ты, Я – это я. Я одновременно с тобой, с собой и с миром».

Научиться чувствовать это состояние помогут практики медитации, дающие опыт присутствия в моменте.

- Какой уровень развит у вас лучше всего?

- Какой уровень не развит у вас лучше всего?

В этом упражнении вам нужно закончить предложение, начинающееся со слов «Когда я вижу..., то чувствую...»

Используйте Азбуку эмоций, чтобы точнее описать своё состояние. Ведь чем лучше вы понимаете себя, тем лучше «считываете» состояние другого человека.

- Когда я вижу, что человек плачет, я чувствую...

- Когда я вижу, что человек хмурится, я чувствую...

- Когда я вижу, что человек смотрит на меня «свысока», я чувствую...

- Когда я вижу, что человек болен, я чувствую...

- Когда я вижу, что человеку страшно, я чувствую...

- Когда я вижу, что человек отводит взгляд, когда я с ним говорю, я чувствую...

=====

Противоречия во взглядах, несовпадение точек зрения, целей, подходов к решению проблем – всё это может стать источником конфликта, если затрагивает личные интересы его участников.

Только обладая этим навыком, вы получаете доступ к информации, которая заставляет его вести себя так, а не иначе. Вы видите не только результат (конфликт), но и суть проблемы, а значит, получаете ключ к её оптимальному решению.

Это позволит не отвечать на агрессию тем же.

Письмо № 1

Последовательно и логично изложите суть ваших претензий, причину своего несогласия с человеком, как если бы вы разговаривали с ним самим, но он вас не перебивал.

Вы можете называть свои чувства и его личные качества, но не опускаться до оскорблений.

Письмо № 2

На время отстранитесь от своих эмоций по отношению к этому человеку.

Напишите, что хорошего вы видите в нем. За что вы можете его уважать?

Попробуйте поставить себя на его место и понять, почему он занимает такую позицию. Почему ему важно быть правым в вашем конфликте?

Запишите свои эмоции, которые испытываете, ставя себя на его место.

Письмо № 1

[illegible]

Письмо № 2

- Как изменились ваши ощущения после написания 2-го письма?
- Вам стало проще принять позицию другого человека?

Глава 4

Личные границы

Чёткие личные границы необходимы для формирования и сохранения полноценных отношений как с собой, так и с окружающими. Они охраняют наш внутренний мир от посягательств извне и особенно важны в эпоху нашей постоянной «включённости» в режиме 24/7.

- ☐ общаетесь с людьми, которые вас не уважают;
- ☐ не умеете поставить собеседника на место, оправдываете его поведение;
- ☐ боитесь услышать и проявить собственное «я»;
- ☐ боитесь высказать собственное мнение;
- ☐ не умеете просить и принимать помощь;
- ☐ зависите от чужого мнения;
- ☐ не умеете отказывать, говорить нет;
- ☐ остро реагируете на критику или воспринимаете её как должное.

Сначала наденьте маску себе, потом – ребёнку, то есть, сначала позаботьтесь о себе, а уже потом решайте, как и в каком объёме вы можете заботиться о других. Это не эгоизм, а логика: не восполняя собственный ресурс, вы исчерпаете его и другим тоже не сможете дать ничего.

Проанализируйте все сферы своей жизни. Когда и в каких случаях вы чувствуете, что ваши границы нарушаются? Обратите особенное внимание на те сферы, которые вы отметили как ключевые в разделе о ценностях.

Заполните таблицу. Допишите те пункты, которые важны именно для вас (например, кто может к вам прикасаться, какие ваши вещи можно брать, а какие – нет, и т. п.)

Проинформируйте других людей о ваших правах. Делайте это вежливо, но твёрдо: «Мне не нравится/неприятно, когда вы... Прошу вас так не делать».

Тренируйтесь заявлять о своих правах всегда, когда чувствуете, что кто-то нарушает ваши границы. Это повысит вашу уверенность в себе.

Будьте настойчивы. Пресекайте попытки манипуляторов, даже если они пытаются склонить вас к прежней модели поведения.

Озвучьте «санкции» за нарушение ваших прав. Если человек продолжает систематически нарушать ваши права, не стесняйтесь вводить санкции.

Глава 5

Теория лжи

Чтобы выявить лжеца, нужно быть очень внимательным к поведению человека – не только к его словам, но и к невербальной информации (тон голоса, мимика, позы), которая сообщает гораздо больше о его истинных мотивах.

Изучите признаки лжи, на которые следует обращать внимание во время общения.

Важно: все они имеют значение в том случае, если вы хорошо знаете базовые реакции человека – то, как он ведёт себя в обычной ситуации, когда он расслаблен. Но даже тогда нетипичные реакции могут говорить не о лжи, а о нервозности, усталости, плохом настроении. Если во время разговора у вас возникает не меньше трёх замечаний хотя бы по двум из трёх каналов (тон голоса, мимика, позы), ваш

собеседник, возможно, лжёт. В этом случае нужно обращать больше внимания на его поведение и задавать больше наводящих вопросов.

Но утверждать со 100 %-й уверенностью, что вас обманывают, нельзя.

Печаль

Верхние веки слегка опущены.

Рассеянный взгляд.

Уголки рта слегка опущены.

Счастье

Небольшие морщинки в уголках около глаз.

Щеки приподняты.

Задействованы мышцы вокруг глаз.

Страх

Брови приподняты и вытянуты.

Верхние веки приподняты.

Нижние веки напряжены.

Губы немного вытянуты.

Гнев

Брови опущены и сведены вместе.

Блеск в глазах.

Рот закрыт, губы сжаты.

Удивление

Брови приподняты.

Глаза широко раскрыты.

Рот приоткрыт.

Отвращение

Сморщенное выражение лица.

Верхняя губа приподнята.

- Выражение лица человека обычно меняется каждые 10 секунд. Если смена эмоций происходит чаще, то это повод задуматься. Слова человека могут быть ложью.
- У говорящего правду мимика и слова всегда будут совпадать и проявляться синхронно. Расхождение между словами и мимикой человека – показатель лжи.
- Неестественная застывшая улыбка (губы сильно растянуты, нижняя челюсть отведена назад).

- Чрезмерная жестикуляция, если обычно ваш собеседник так себя не ведёт.

- Полное отсутствие жестикуляции.
- Использование театральных, наигранных жестов.
- Прикосновение к глазам и ушам, почесывание шеи и носа. Если собеседник повторяет эти жесты чересчур часто, то это может говорить о том, что он лжёт.

- Левая сторона отражает наши настоящие эмоции и переживания, поэтому на неё следует обращать больше внимания.
- Левая рука лжеца будет болтаться как попало, лихорадочно жестикулировать, тереть уши, волосы, чесать нос и шею.

- Лжец отводит взгляд влево от вас, а потом отпускает вниз. Это помогает ему подобрать нужные слова.
- Когда человек лжёт осознанно, не стесняясь, то будет смотреть вам прямо в глаза гораздо дольше, чем нужно – примерно 75 % всего времени вместо обычных 50 %. Таким образом лжец вглядывается в ваше лицо, оценивая реакцию на ложь, пытается «пересмотреть» вас, выстоять схватку.

- «Закрытые позы» со скрещёнными руками-ногами говорят как минимум о том, что собеседник не очень склонен к общению с вами. Человек может выглядеть расслабленным, но попытки спрятать руки, сложить их на груди или в замок на коленях выдают его. Не факт, что он лжёт, но явно хочет от вас что-то скрыть либо не хочет делиться с вами своей энергией.
- Лжец съёживается, будто стремится занять как можно меньше места. Это может говорить о том, что он боится сказать правду или боится того, что его разоблачат.
- Если человек во время беседы делает шаг назад, скорее всего, он сам не верит в то, что излагает вам, или хочет как можно скорее закончить разговор.

- Лжец боится, что его раскроют, и, начав рассказ медленно, постепенно наращивает темп речи, чтобы быстрее закончить. Может резко и неожиданно прервать свою историю.
- Делает большое количество пауз, чтобы оценить вашу реакцию и понять, верите вы ему или нет.
- Профессиональный лжец старается делать свою речь лаконичной и краткой. Он не злоупотребляет длинными и развернутыми историями, ведь тогда придется тщательно запоминать все, что он рассказал.
- Лжец, сомневающийся в вашей доверчивости, после своего краткого рассказа спешит приукрасить его подробными, ненужными и даже излишними деталями.

- Лжец, которого пытаются уличить в обмане, начинает агрессивно защищаться. Если задать ему прямой вопрос, говорит ли он правду, то в ответ он чаще всего возмутится: «Ты за кого меня принимаешь?»
- Я что, по-твоему, вру?» Таким образом обманщик пытается заставить вас оправдываться.

- Непроизвольное пожатие плечами говорит о равнодушии, о том, что человеку всё равно. А если он дёргает одним плечом (и если это не тик), с высокой долей вероятности он лжёт.
- Выставленный средний палец руки. Он может просто лежать на колене либо человек невзначай коснётся им своего лица. Это жест враждебности и скрытой агрессии: собеседник будто бы посылает

вас куда подальше.

- Прикрытие рта рукой либо покашливание в кулак, по мнению психологов, показывает желание подавить произнесение собственных лживых слов, не дать им вырваться наружу.
- Смахивание воображаемых пушинок с одежды. Собеседник не одобряет услышанное. Он не хочет (или не может) об этом сказать вслух, но жест выдаёт его мысли.

- Выберите фильм, который вы ещё не видели. Это должен быть качественный фильм с убедительной актёрской игрой, а не мыльная опера.
- В ходе просмотра ставьте на паузу фильм каждый раз, когда начинается диалог.
- Пересмотрите фильм без звука.
- Понаблюдайте в течение 30 секунд, как будет разворачиваться действие в сцене диалога.
- Когда эпизод закончится, остановите просмотр и запишите, как чувствовал себя каждый герой.
- После определения эмоций перемотайте на начало эпизода и пересмотрите его со звуком.
- Сравните результаты, записанные вами во время просмотра без звука и со звуком.
- Проанализируйте, какие подсказки вы упустили или переоценили.

☒ Будьте внимательны к своим чувствам и настроению, слушайте другого человека эмпатийно.

☒ Анализируйте вербальную информацию: слова, называющие эмоции; тон голоса; скорость речи и высоту голоса.

☒ Анализируйте невербальную информацию: выражение лица; позу; жесты; соответствие слов и тона голоса контексту.

☒ Замечайте несоответствие слов и интонации; выражений, слов и тона голоса.

☒ Учитывайте несоответствия, но имейте в виду, что природа обманчива: люди могут горевать и при этом смеяться.

☒ Осознавайте свои эмоциональные реакции; свои чувства (мы иногда отражаем чувства других людей, можем почувствовать себя некомфортно при проявлении эмоций).

☒ Убедитесь, что вы используете язык, который согласуется с чувствами других людей; определяете, какие чувства вами осознаются; помогаете людям раскрываться для общения.

- Верхние веки и уголки глаз опущены, взгляд рассеянный.

- Морщинки вокруг глаз, уголки губ приподняты.

- Брови приподняты, глаза широко раскрыты, рот приоткрыт.

- Брови сведены вместе, рот сжат, блеск в глазах.

- Брови и верхние веки приподняты, губы немного вытянуты, нижние веки напряжены.

- Сморщенное выражение лица, верхняя губа приподнята.

Глава 6

Зависть

Зависть – ни много ни мало – один из семи смертных грехов. Поэтому принято её осуждать, стыдиться и

не признаваться в ней даже самим себе. Но каждая эмоция сообщает нам о чём-то важном, значит, и зависть нам нужна.

Зависть – это то же соперничество, только скрытое: человек хочет победить, но соперничает внутри себя, в то время как его воображаемый соперник об этом не подозревает.

Это трудное и неприятное осознание, но именно оно – первый шаг к трансформации. Если вы хотите иметь то, что есть у другого, но чувствуете, что это для вас недоступно, если вы ничего не делаете, чтобы это получить, значит, вы завидуете.

Разберитесь, чему конкретно вы завидуете и признайте ценность этого объекта зависти для вас. Вам важен высокий доход или возможность много путешествовать? Статус замужней женщины или близкие отношения? Поняв истинную ценность, вы сможете быстрее получить желаемое.

Если бы не мешало ничего, у вас бы это уже было. Обычно существует внутреннее убеждение, критика, запрет на какое-то действие (вы хотите отдохнуть в дорогих отелях, но подсознательно считаете это выбросом денег; вы хотите быть счастливы в отношениях, но только оформленных официально).

Поблагодарите зависть за осознание ваших истинных желаний и выполните следующее упражнение.

Поменяв эмоциональный заряд чувства зависти, вы получите мощный инструмент для достижения своих желаний.

Агрессивна, крадёт энергию, опустошает, наполняет чувством несправедливости, парализует или побуждает достигать цель, чтобы получить результат «как у кого-то». Но результат не приносит настоящего удовлетворения.

Бескорыстна, обладает мощной созидательной энергией, наполняет смыслом и мотивирует действовать не ради внешней цели, а ради внутренних ценностей, удовлетворение которых делает человека счастливым.

✘ Напишите список из 5–10 людей, которым вы завидуете из-за материальных вещей, положения в обществе, личных качеств.

☒ Поменяйте заряд своих чувств к ним с «—» на «+»: напишите благодарность вселенной и мирозданию за то, что у них уже есть то, чего хотите вы.

☒ Выполняйте это упражнение ежедневно до тех пор, пока вы не почувствуете по-настоящему искреннюю благодарность.

Благодаря этой практике высвобождается огромная созидательная энергия, которая даст вам силы и откроет новые возможности для достижения того, что вы хотите.

Каждый раз, когда вы видите или читаете о человеке, у которого есть то, чего пока нет у вас, искренне благодарите высшие силы за то, что у человека это есть.

Глава 7

Считывание сценариев других людей

Каждый из нас живет по определённому сценарию, который обусловлен нашими привычными способами взаимодействия с окружающим миром. Они воспроизводятся нами неосознанно, на автомате, и приводят к похожим результатам: кому-то в жизни удаётся всё, кто-то раз за разом терпит неудачи, а кто-то предпочитает довольствоваться тем, что есть.

☒ Составьте оглавление, где каждая глава – один из самых важных жизненных этапов.

Как действовали? Как общались с людьми?

☒ Опишите подробно ключевые события каждой главы:

☒ Акцентируйтесь на отдельных моментах вашей биографии (самые радостные, неприятные и значимые моменты):

☒ Проанализируйте повторяющиеся события.

Ответьте на вопросы:

- Что хорошего/плохого в том, что это с вами происходит?

- Что появилось бы хорошего/плохого в вашей жизни, если бы этого не было?

- Как иначе можно получить эту выгоду?

- Как нужно вести себя в данной ситуации, чтобы она разрешилась в вашу пользу?

- Какие новые установки помогут вам это сделать?

☒ Приглядитесь к себе.

☒ Вспомните любимую сказку.

☒ Осознайте свои основные жизненные установки, которыми вы руководствуетесь.

Какие из них мешают вам в достижении ваших жизненных целей? А какие новые установки будут помогать их достигать?

[illegible]

- Что я узнал об управлении собственными эмоциями?

This image shows a blank sheet of white paper with ten sets of horizontal ruling lines. Each set includes a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

• Над чем мне нужно работать?

• Какую практику я буду внедрять в свою жизнь?

• Какая эмоция у меня ведущая? С чем связано то, что именно я её испытываю чаще всего?

- Выводы

Раздел 3

Эмоциональное планирование

Эмоции всегда функционируют по определённым правилам, возникают и развиваются по собственному алгоритму. Понимая его, можно не только управлять эмоциями и использовать их себе во благо. Следующий этап – это умение входить в нужное вам эмоциональное состояние и предсказывать эмоции других людей, чтобы вовремя поменять свою тактику поведения. Вы также можете планировать те эмоции, которые хотите испытывать, вместо того чтобы ставить цели, достижение которых не приносит вам радости и настоящего удовлетворения.

Глава 1

Управление эмоциями

Представьте, что днём вам предстоят очень серьёзные переговоры, от которых зависит ваша карьера,

а утром ваш(а) супруг(а) говорит вам тоном, который не предвещает ничего хорошего: «Нам нужно серьёзно поговорить».

Очевидно, что этот разговор не принесёт никаких положительных эмоций, а, возможно, так сильно выбьет вас из колеи, что на переговорах вы не сможете думать ни о чём другом и сорвёте их.

Если вы отложите разговор до вечера, то сохраните способность концентрироваться на рабочих задачах, а ваша вторая половина за это время, возможно, ещё раз обдумает ситуацию, и часть её остроты отпадёт сама собой.

Верно и обратное: управляя эмоциями, вы можете использовать их в тех ситуациях, где они наиболее уместны и полезны.

В каждом эмоциональном состоянии наше мышление подстраивается под решение определённой задачи, и это происходит неосознанно.

Но если вы умеете распознавать свои эмоции и точно их идентифицировать, то будете знать, когда стоит направить свои силы на то или иное дело.

☒ Задача:

Разработка идеи, мышление в стиле «ясного голубого неба»

Действия/цель:

Ощущение, что на вашем пути нет преград

Рекомендуемая эмоция:

Радость

☒ Задача:

Мозговой штурм

Действия/цель:

Использование ассоциации с конкретными объектами

Рекомендуемая эмоция:

Радость

☒ Задача:

Поиск погрешностей

Действия/цель:

Рассмотреть возможные проблемы и предсказать затруднения

Рекомендуемая эмоция:

Лёгкий страх

☒ Задача:

Соотнесение с целью

Действия/цель:

Соотнести цели проекта с параметрами идеи, над которой вы работаете

Рекомендуемая эмоция:

Принятие

☒ Задача:

Отбор идей, список контрольных вопросов

Действия/цель:

Оценить ценность каждого аспекта идеи и каждого вопроса

Рекомендуемая эмоция:

Принятие

☒ Задача:

Консенсус

Действия/цель:

Прийти к договоренности с командой

Рекомендуемая эмоция:

Радость и интерес

☒ Задача:

Разработать план действий

Действия/цель:

Решить, какие конкретно шаги нужно предпринять, какие ресурсы и сколько времени понадобится, указать сферу ответственности для каждого сотрудника

Рекомендуемая эмоция:

Интерес

☒ Задача:

Предпринять действие

Действия/цель:

Начать внедрение плана

Рекомендуемая эмоция:

Радость и интерес

☒ Задача:

Завершение работы

Действия/цель:

Отслеживать прогресс, вносить правки, выполнять поставленную задачу и достигать запланированного результата

Рекомендуемая эмоция:

Сначала – негативные эмоции, чтобы оценить последствия, потом – радость, чтобы сохранить мотивацию и преодолеть возможные препятствия

☒ Задача:

Проверка ошибок

Действия/цель:

Решать задачи, основанные на дедуктивных рассуждениях, концентрироваться на ошибках, искать несоответствия в фактах

Рекомендуемая эмоция:

Грусть

☒☒ Задача:

Защита интеллектуальной собственности

Действия/цель:

Отстаивать свои права и границы, восстанавливать справедливость

Рекомендуемая эмоция:

Гнев

Таким образом, в некоторых ситуациях нам не обойтись без негативных эмоций, если мы хотим действовать максимально эффективно.

Задача

Содержание/цель

Какая эмоция мне нужна?

Глава 2

Купить квартиру, получить повышение, встретить вторую половину, похудеть, отправиться в отпуск в Париж... Все эти цели важны для нас не сами по себе, а потому, что мы думаем, что, достигнув их, станем счастливее, увереннее в себе, свободнее.

Поездка на отдых важна новыми впечатлениями, возможностью отвлечься и провести время наедине с близким человеком. Если пока вы не можете поехать на 2 недели в Париж, то почему бы не провести выходные в Питере и не испытать более доступную радость?

Что мне для этого нужно сделать?

Глава 3

Компас эмоций

Но вместо того чтобы сделать эмоции своим ориентиром во всём, что мы делаем, мы стыдимся их, боимся признаться себе в том, что на самом деле чувствуем, неверно оцениваем то, что хотим чувствовать, и в итоге выбираем цели, достижение которых не делает нас счастливыми.

Возможно, вы повесили ярлыки «жадность», «зависимость» и «тщеславие» на то, что на самом деле является импульсом к обретению свободы, желанием заботиться о себе или реализовать своё призвание.

Вы не сможете начать испытывать удовлетворение до тех пор, пока не признаете и не начнёте уважать тот факт, что вы просто хотите чувствовать именно это. Чем больше вы осуждаете желаемое чувство, тем больше оно будет требовать вашего внимания.

Если для удовлетворения своих потребностей вам приходится ломать себя и уходить от своих ценностей, значит, на самом деле вы и не собирались их удовлетворять. Процесс привлечения истинных желаемых чувств в вашу жизнь должен быть пронизан теми чувствами, которые вы ищете. Если вы стремитесь к большей свободе в этом году, то нужно делать именно то, что даст вам возможность почувствовать себя свободными прямо сейчас.

- [illegible]

-
- This image shows a full page of handwriting practice paper. It features ten identical rows of horizontal guidelines. Each row is composed of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a structured space for practicing letter formation and alignment.

-

• Какие эмоции я хочу испытывать?

• Какие эмоции принесет мне достижение моих целей?

• Могу ли я испытывать желаемые эмоции, добиваясь других целей?

Если не остановить заражение, инфицирование злостью затронет и ваших близких, а вы ещё долго будете носителем вируса злости.

Важно мыслить критически и разобраться во взаимосвязи последствий.

Злость начальника – это злость начальника. Он мог негативно отреагировать на ваш проект не потому, что он плохо выполнен, а потому, что у него сегодня плохое настроение.

Какую реакцию чаще всего выбираете вы?

Глава 4

Эмоциональное воображение

В предыдущих главах мы уже говорили о том, что настроение влияет на тип мышления. Это означает, что если вы можете контролировать своё настроение, то вы будете действовать более эффективно. Например, для редактирования статьи вы войдёте в более уравновешенное состояние, а для мотивационной встречи с сотрудниками приободритесь. В таблице в главе 1 (стр. 120–123) вы можете увидеть, какие эмоции соответствуют определённому типу мышления и какой деятельности он больше всего подходит.

Следующая практика позволит вам входить в нужное вам эмоциональное состояние.

☒ Примите удобную позу, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе, что эмоция – это плащ, который вы можете надеть прямо сейчас. Например, вам нужно войти в состояние злости. Пусть это будет плащ ярко-красного цвета.

☒ Наденьте его вместе с капюшоном, пусть он накроет вас с головой. Почувствуйте его текстуру. Какой он на ощупь? Шелковистый и прохладный или шерстяной и колючий? Какие ощущения вы испытываете, надевая его? Что чувствует ваше тело, когда вы надеваете красный плащ злости? Напряжение? Тяжесть в груди? Жар?

☒ Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Постарайтесь максимально полно почувствовать эмоцию злости.

☒ Откройте глаза. Вы готовы к действию, для которого вам нужна была эмоция злости. Используйте её по назначению!

☒ После того как вы воспользовались эмоцией злости, вам нужно выйти из неё. Снова закройте глаза и представьте, что вы снимаете ярко-красный плащ злости и вешаете его в шкаф. Он послужил вам и пока больше не нужен.

Глава 5

Беседуем правильно

Умение понимать эмоции других людей и управлять ими сложно переоценить. Речь не о том, чтобы манипулировать окружающими для достижения своих целей – это сфера изучения совсем другой науки, – а о том, чтобы выстраивать коммуникацию, учитывая эмоции другого человека.

Очевидно, что если человек расстроен, вы будете вести себя с ним иначе, чем когда он в хорошем настроении. Но спектр эмоций – очень богатый, как мы уже узнали из Азбуки эмоций, а чужие переживания далеко не всегда однозначны.

Беседуя с другим человеком или планируя встречу или обсуждение, на работе и дома, пользуйтесь

алгоритмом ниже, чтобы верно оценить эмоции своего собеседника и выбрать наиболее подходящие реакции и действия.

Отметьте соответствующей цифрой каждое из перечисленных чувств:

- 1 – определенно не чувствует этого;
- 2 – скорее не чувствует этого;
- 3 – нельзя сказать, чувствует он это или нет.

☒ Вопросы эмоционально интеллектуального собеседника

Если у вас уже есть опыт общения с этим человеком, задумайтесь о типичном для него настроении и о том, характерны ли для него те или иные чувства. Этот человек, как правило, оптимистичен и жизнерадостен? У него случаются перепады настроения? Такие вещи помогут прогнозировать эмоциональный фон ситуации.

☒ Вопросы эмоционально интеллектуального собеседника

Будет собеседник открыт для дискуссии или скорее нет? Станет он выискивать недочёты в ваших аргументах и критиковать вашу позицию?

☒ Почему этот человек чувствует себя именно так? Как изменятся его чувства при разном развитии событий?

Нельзя предвидеть будущее, но этот алгоритм позволит снизить уровень неопределённости до приемлемого.

Подумайте, как могут развиваться события в процессе вашего взаимодействия с человеком. Какими будут наиболее вероятные эмоциональные реакции при разных вариантах развития ситуации

☒ Почему этот человек чувствует себя именно так? Как изменятся его чувства при разном развитии событий?

Как эти эмоции могут помочь в моих размышлениях и процессе принятия решений? Как помочь этому человеку прислушаться к его эмоциям и заложенной в них информации, а также интегрировать чувства в его мысли и поведение?

Вам необходимо практиковать состояние открытости эмоциям, которое может показаться не очень комфортным. В тот момент, когда вы начинаете закрываться от мудрости своих эмоций, вы теряете важный источник информации и обратной связи о данной ситуации. Подумайте о реальных проблемах и о том, как конструктивно подойти к их решению. Нельзя всегда и во всём угождать окружающим, это не должно быть вашей целью. Смысл в том, чтобы управлять ситуацией, вооружившись достаточной долей эмоциональной мудрости для достижения лучшего результата.

Глава 6

Меняем настроение

Обычно мы переживаем настроения, а не эмоции. Эмоции связаны с причиной, которую можно определить, а настроения – это фоновый шум, в котором растворяются чувства.

Наша интерпретация событий часто основана именно на настроениях.

Если вы с самого начала были в плохом настроении, то скоро всякие мелочи начнут выводить вас из себя. Вот вы уже рассердились, но не уверены, почему.

Если вы с самого начала были в хорошем настроении, то те же самые события не расстроят вас так быстро. Вы можете разозлиться, но легко вывести вас из себя не получится.

Взгляды на мир и способы интерпретации событий, ваше привычное настроение становятся фильтром, через который проходит всё, что вы переживаете.

Такой способ поведения называется чертой характера или характеристикой личности, например, беспокойство, враждебность, депрессия, оптимизм, доверие.

Фильтр депрессии будет окрашивать в мрачные тона даже нейтральные события, то есть вы будете преувеличивать негативные эмоции.

Фильтр оптимизма может преувеличивать позитивные эмоции и не давать реально оценить обстановку.

Фильтр доверия не даст вам заметить чьи-то дурные намерения.

Для этого проанализируйте данные, которые вы собрали в дневнике эмоций.

• Какие эмоции вы испытываете чаще всего? На основании этого определите, какое настроение у вас преобладает.

• Как ваше настроение влияет на оценку событий? В каких случаях такой фильтр вам полезен? В каких он вам мешает?

• Какой фильтр вам подошёл бы больше?

Глава 7

Дорожная карта

Испытывать негативные эмоции – нормально. Сбиваться с верного пути – не только естественно, но и неизбежно для каждого из нас, независимо от количества практик по самосовершенствованию и часов терапии. Рано или поздно вы почувствуете сомнения, ревность, мелочность, мстительность или отчаяние. Отклонение от верного пути играет важную роль в процессе личностного роста.

Каждый раз, когда мы сбиваемся с курса, мы узнаём больше как о самих себе, так и о мироздании, но при условии, что воспринимаем негативные эмоции как важные напоминания о том, чего мы хотим на самом деле.

Ваша ярость напоминает вам о том, что вы хотите чувствовать радость. Гнев напоминает вам о спокойствии, печаль – о счастье, ревность – о вашей ценности. Ограничение может вести к свободе, а слабость – к силе.

А это значит, что нужно не осуждать себя за негативные чувства (это лишь обострит их), а учитывать, чтобы скорректировать свой маршрут.

Большинство из нас тратят огромную часть жизни на то, чтобы подавлять эмоции, заглушать свой внутренний голос и бороться с самими собой.

В глубине души вы всегда знаете, куда вам нужно двигаться. Используйте эмоции как ориентиры для составления своей дорожной карты, и вы попадёте именно туда, где хотите быть.

Сформулируете вашу заветную цель:

Начинаем движение

Что будет поддерживать в минуты сомнений?

Чьей поддержкой вы заручитесь, а с кем сократите общение?

Управляйте своими эмоциями и создавайте ту реальность, о которой всегда мечтали!

МОИ ВЫВОДЫ

- Что я узнал об управлении собственными эмоциями?

- Над чем мне нужно работать?

- Какую практику я буду внедрять в свою жизнь?

- Какая эмоция у меня ведущая? С чем связано то, что именно её я испытываю чаще всего?

ВЫВОДЫ

Об авторе

Эвелина Леви – эксперт в области эмоционального интеллекта, создатель системы управления эмоциями, идеолог и спикер обучающей платформы по искусству жить с эмоциями.

Спикер МГИМО, Международного фестиваля современного искусства ArtLife и Инновационного центра «Сколково», участник Всемирного экономического форума в Давосе и Международного экономического форума в Санкт-Петербурге.

☑ Управление эмоциями – без страха в будущее. Первая пошаговая система развития эмоционального интеллекта.

☑ Управление эмоциями – 5 слагаемых счастья. Научно доказанная модель счастья, которую каждый

может встроить в свою жизнь.

☒ Управление эмоциями с помощью нейрографики – Избавление от страхов. Арт-терапия, позволяющая создавать новые нейронные связи и решать поставленную задачу.

☒ Управление эмоциями с помощью нейрографики – Новый денежный уровень.

☒ Управление эмоциями с помощью нейрографики – Формула счастья.

☒ Эмоциональный интеллект для руководителей. Методика развития эмоционального интеллекта для лидеров будущего.

Примечания

1

Исследования Технологического института Карнеги.

2

Исследовательская группа Хэй/МакБер.

3

Проверить себя можно по изображениям эмоций ниже.