

ДЖАСТИН БАРИСО

КАК УПРАВЛЯТЬ
СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ
И НЕ ПОЗВОЛЯТЬ
ИМ УПРАВЛЯТЬ ВАМИ

The logo consists of the letters 'EQ' in a bold, black, sans-serif font. The letter 'E' is on the left, and the letter 'Q' is on the right. The 'Q' is stylized with a thick black outline and a circular center. The center of the 'Q' is filled with a vibrant rainbow gradient, transitioning from red at the top to blue at the bottom. A diagonal beam of light, also following a rainbow gradient, enters from the top left and passes through the center of the 'Q', creating a bright, glowing effect. The background is white, with a vertical rainbow gradient bar on the left side of the page.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
НА ПРАКТИКЕ

Джастин Барисо
**EQ. Эмоциональный
интеллект на практике**
Серия «Книги-драйверы»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42548029

EQ. Эмоциональный интеллект на практике. Как управлять своими эмоциями и не позволять им управлять вами / Джастин Барисо ; [пер.

с англ. А. Н. Гардт].: Эксмо; Москва; 2019

ISBN 978-5-04-100829-1

Аннотация

Эта книга – настоящий путеводитель по миру эмоций. Она не только поможет разобраться с собственными деструктивными состояниями и обрести самоконтроль, но и научит тонко чувствовать окружающих и выстраивать с ними глубокие, здоровые отношения. Это практическое руководство по EQ для всех, кто хочет, чтобы их эмоции помогали, а не разрушали. Пять причин прочитать эту книгу: • Эмоциональный интеллект – главный soft skill в современном мире; • 85 % читателей поставили книге высшую оценку на Amazon.com; • Права на книгу уже проданы в 9 стран; • Соцсеть LinkedIn признала Джастина Барисо «главным голосом в сфере менеджмента и

корпоративной культуры»; • Книга содержит много практических рекомендаций и кейсов из реальной жизни.

Содержание

Отзывы о книге	7
Введение	11
1. От теории к практике. Как выглядит эмоциональный интеллект в реальной жизни	16
Определяя эмоциональный интеллект	19
Четыре способности	22
Что такое EQ? Возможно ли его измерить?	26
Конечная цель	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Джастин Барисо
EQ. Эмоциональный
интеллект на практике.
Как управлять своими
эмоциями и не позволять
им управлять вами

*Посвящается Доминике, Джоне и Лили.
Они научили меня тому, что не вычитаете и в
миллионе книг*

Justin Bariso

EQ APPLIED: The Real-World Guide to Emotional
Intelligence

Copyright © Justin Bariso 2018. By arrangement with
Transatlantic Literary Agency Inc.

© Гардт А.Н., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Эта книга поможет ответить на следующие вопросы:

- Как направить самые сильные эмоции от разрушения к созиданию?
- Как начать лучше понимать себя, задавая правильные вопросы и расширяя свой эмоциональный словарный запас?
С. 33—45
- Почему так сложно контролировать себя? Как научиться это делать?
- Как помогают знания о работе мозга и его строении в формировании эмоциональных привычек?
- Как получить все от фидбэка, положительного и отрицательного?
- Как отвечать людям, не обижая?
- Как может помочь и навредить эмпатия?
- Как стать более убедительным? Как влиять на других в позитивном ключе?
- Как эмоциональный интеллект помогает в построении глубоких, правильных отношений?
- Как защитить себя от людей, которые используют техники убеждения для манипуляции вами или другими?

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Это захватывающая книга, благодаря которой вы сможете применять научные знания об эмоциональном интеллекте на практике.

Г. Вайзингер,

доктор психологических наук, автор бестселлера «Успех при постоянном стрессе»

Эта книга базируется на научных исследованиях, но вы не заскучаете, потому что в ней полно захватывающих историй. Читать ее – истинное удовольствие. Она поможет не только отдельным людям, но и компаниям, желающим получить новую информацию об управлении и лидерских качествах, а также повысить корпоративную культуру в целом.

М. Голдсмит,

всемирно известный бизнес-эксперт, специалист по управлению, автор бестселлеров «Триггеры» и «Лучшая версия себя: правила приобретения счастья и смысла на работе и в жизни»

И все-таки, что же такое эмоциональный интеллект? В этой книге Джастин Барисо дает исчерпывающий ответ на этот вопрос. Он подходит к концепции с неожиданного ракурса и показывает нам другую сторону эмоционального интеллекта. Барисо учит читателей постепенно растить свой эмоциональный

интеллект. Обязательно для прочтения.

Р. Джарвис,

журналист, лауреат премии «Эмми» ведущая подкаста «Без границ с Ребеккой Джарвис»

В этой книге вы найдете идеальную пропорцию научных исследований, объяснений и увлекательных историй. Это новая библия по развитию эмоционального интеллекта. Неважно, кто вы – директор, менеджер или новичок, вы получите много полезной информации, которая поможет в работе.

Дж. Т. О’Доннелл,

основатель и директор «Work It Daily»

Это замечательная книга, наполненная житейской мудростью. Неважно, сколько книг по эмоциональному интеллекту вы прочитали, одну или пять, вы все равно откроете для себя что-то новое. Вы найдете практические советы, которые сразу начнете применять на практике.

К. Круз,

основатель и директор «LeadX», автор книги «Мотивация работников, версия 2.0»

Это самый крутой гид по эмоциональному интеллекту. Покупая эту книгу, вы получаете полезный инструмент, который заставит вас думать, стать хорошим начальником и человеком.

Дж. Хейден,

автор книги «Миф о мотивации»

Убедительный подход Джастина Барисо к эмоциональному интеллекту перевернет ваше представление о принятии решений. Я женщина и провела всю жизнь, работая в сфере, традиционно представленной мужчинами, мало того, женщины считаются «слишком эмоциональными» для успеха в ней. Эта книга говорит о том, что ключ к успеху заключается не в том, чтобы вычеркивать эмоции из процесса принятия решений, а разобраться с ними так, чтобы вы могли гордиться собой. Это приведет к поистине замечательным результатам.

М. Антониаччи,

предприниматель, лектор TED, «бизнес-ангел»

Большая часть книг по эмоциональному интеллекту написана без применения этого самого интеллекта. В отличие от них, Джастин Барисо серьезно задумался над тем, как вы познаете мир, как вы чувствуете себя и какое отношение предпочитаете. Вы удивитесь тому, сколько всего узнаете.

К. Матишчик,

президент компании «Howard Raucous LLC» и создатель колонок «Технически неправильно» (CNET) и «Управление абсурдом» (Inc.)

Я многому научился, читая эту книгу. Я узнал, как получить результаты от фидбэка, как убеждать людей, не вызывая отрицательных эмоций, как справляться с чувствами и пускать их в дело. Я

уверен, что вы тоже вынесете многое для себя. Мы все ждали пособия по практическому применению эмоционального интеллекта.

Дж. Голдман,

основатель «Firebrand Group», автор книг «Практика социальных сетей» и «Искусство получать лайки»

В этой книге Джастин Барисо увлекательнейшим образом рассказывает о том, почему именно сегодня эмоциональный интеллект важен, как никогда. Его понимание человеческого поведения поможет вам переводить намерения других людей на понятный язык и выражать себя.

С. Хогсхед,

автор бестселлеров «Восхищай» и «Как мир нас видит» по версии «New York Times»

Для успеха в бизнесе важно понимать роль эмоций в рабочем процессе и профессионально в них разбираться. Эта удивительная книга объяснит вам причины и даст готовые действующие рецепты.

А. Керулф,

исполнительный директор по направлению счастья «Woohoo Inc.»

Введение

В 1995 году психолог и популяризатор науки Дэниел Гоулман издал книгу, которая познакомила людей с только зарождавшимся концептом эмоционального интеллекта. Идея заключалась в том, что понимание эмоций, управление ими повышают шансы на успех в любом деле. Она получила признание, и люди стали по-другому относиться к поведению и эмоциям.

За эти двадцать с лишним лет мир сильно изменился, но спрос на знания об эмоциональном интеллекте только вырос. Напряженная политическая обстановка стала нормой. Кандидаты в президенты используют эмоции вроде страха и гнева как «оружие массового убеждения». Их страстные поклонники клеймят оппонентов «глупыми» и «неисправимыми». Мы живем в мире горячих дискуссий, криков и споров, в которых применяют не разум, а эмоции. Рациональный, спокойный разговор становится невозможным. За эти двадцать с лишним лет мир сильно изменился, но спрос на эмоциональный интеллект только вырос.

Мир «уменьшается», а люди разных рас, культур, происхождения вынуждены жить бок о бок. Виной этому войны, глобализация и постоянная урбанизация. Богатые и бедные живут бок о бок в перенаселенных городах. В некоторых странах лагеря беженцев появились в достаточно обеспечен-

ных районах. Предрассудки и незнание порождают страх, подозрения и тревогу.

Интернет дает нам доступ к огромному количеству информации. Новости передаются со скоростью света, но нам все труднее отличить правду от вымысла. И что мы имеем в итоге? Мы живем в эпоху постправды: эмоции и личные убеждения становятся важнее фактов.

Распространение смартфонов и мобильных устройств отняло у людей краткие моменты наблюдения за миром и рефлексии. Теперь мы постоянно читаем сообщения, отвечаем на них, проверяем социальные сети, сидим в Интернете. На это нас толкают тревога, скука и боязнь упустить что-то важное. Теперь мы можем общаться с кем угодно когда угодно. Из-за этого мы часто говорим лишнее, когда подвержены сильным эмоциям. Мы делимся личной информацией, а потом жалеем об этом.

Подобная зависимость от мобильных устройств сродни рефлексу собаки Павлова. Мы больше не контролируем свои порывы. Мы перестаем мыслить самостоятельно. Любимые сайты формируют наше настроение: мы читаем статьи, поглощаем новости, смотрим видео. Все это влияет на мысли и общий настрой. Наше мнение больше не принадлежит нам. То же можно сказать и об идеологии. И мы даже не осознаем происходящее.

Параллельно с этими изменениями человечество стало лучше понимать эмоциональный интеллект.

Когда данный концепт только начинал свое триумфальное шествие, многие считали его панацеей. Сторонники называли его решением всех проблем. Они считали, что с помощью эмоционального интеллекта можно остановить буллинг в школе и повысить мотивацию работников в компании. Вскоре стало очевидно, что, как и в случае с традиционным интеллектом, эмоциональный используется как во благо, так и во вред. Например, исследователи выяснили, что некоторые люди с высокими показателями эмоционального интеллекта задействуют свои навыки, чтобы влиять на других, манипулировать ими для своих эгоистических целей.

Однако если вы начнете работать со своим эмоциональным интеллектом, то сможете распознавать подобные вещи и бороться с ними. Если вы увеличите объем знаний об эмоциях и их работе, вы сможете лучше понимать себя и собственные решения. Вы узнаете, что на самом деле стоит за ними, а значит, сможете строить стратегию формирования своих эмоций. Вы перестанете делать и говорить то, о чем потом пожалеете. Вы с легкостью начнете действовать, если понадобится. Со временем вы научитесь использовать эмоции, чтобы помогать другим людям. Вы станете строить более глубокие и правильные отношения.

Здесь перечислен далеко не полный список причин для изучения эмоционального интеллекта. Сегодня он играет поистине огромную роль.

Мы рассмотрим следующие вопросы для погружения в те-

му:

- Как начать лучше понимать себя, задавая правильные вопросы и расширяя свой эмоциональный словарный запас?
- Почему так сложно контролировать себя? Как научиться это делать?
- Как помогают знания о работе мозга и его строении в формировании эмоциональных привычек?
- Как получить все от фидбэка¹, положительного и отрицательного?
- Как отвечать людям, не обижая?
- Как может помочь и навредить эмпатия?
- Как стать более убедительным? Как влиять на других в позитивном ключе?
- Как эмоциональный интеллект помогает в построении глубоких, правильных отношений?
- Как защитить себя от людей, которые используют техники убеждения для манипуляции вами или другими? В книге приводятся научные данные и истории из жизни, чтобы дать практический совет по каждому из этих вопросов. Я расскажу и о своем опыте, объясню, как эмоциональный интеллект научил меня быть лидером и хорошим подчиненным. Я поделюсь историей о том, как умение достигать понимания на эмоциональном уровне помогло мне завоевать сердце моей жены и стать хорошим мужем и отцом. Я детально распишу

¹ Фидбэк (*англ.*) – обратная связь, отклик.

все опасности на этом пути и продемонстрирую, почему работа над показателем эмоционального интеллекта (EQ) поможет вам стать лучше.

Моя цель проста. Я хочу, чтобы эмоции работали на вас, а не против вас.

1. От теории к практике. Как выглядит эмоциональный интеллект в реальной жизни

Страдание несравненно быстрее вызывает в людях отклик, нежели мысль².
Оскар Уайльд

В 1997 году Стив Джобс вернулся в «Apple». Он основал эту компанию, а потом возглавил одно из чудес мировой истории. В качестве исполнительного директора Джобс вытащил «Apple» из пропасти банкротства и превратил ее в одну из самых дорогих компаний в мире.

Вся эта история выглядит куда более впечатляющей, если знать одну маленькую деталь. За двенадцать лет до того Джобса вынудили уйти из компании, которую он создал.

У Джобса была репутация умнейшего человека, способного вдохновлять. Многие, однако, говорили, что он взрывной, нетерпеливый и подавляет других. В итоге отношения между ним и советом директоров накалились настолько, что компания лишила его основных полномочий. Джобс потерял почти всю власть. Почувствовав себя преданным, он ушел из «Apple» и основал новый проект, который называл-

² Перевод О. Кириченко (прим. пер.).

ся «NeXT».

Надо заметить, что ряд высокопоставленных работников «Apple» последовали за бывшим боссом в новую компанию. В то время Джобс был дерзким миллионером тридцати одного года от роду и считал, что всегда прав. Он был резок и требователен, а иногда даже унижал других. Так почему же группа успешных, умелых людей покинула надежные рабочие места и последовала за ним?

Возможно, немного света на данный вопрос прольет Энди Каннингем. Она работала пиарщиком Джобса, помогла запустить «Macintosh» и продолжила сотрудничать с ним в компаниях «NeXT» и «Pixar». Я поговорил с ней, чтобы понять, что она ценила в отношениях со знаменитым боссом.

– Я проработала пять лет бок о бок со Стивом, и это было невероятно. То, что люди видели во время интервью и блистательных презентаций, было правдой. Он был именно таким человеком. Да, иногда он мог быть резким, но я считаю за честь с ним работать. Все великие вещи требуют жертв, но дело того стоит. Каждый день я удивлялась, злилась и получала удовольствие одновременно. Стив помог мне достичь таких высот, о которых я и не мечтала.

Если вы хоть раз видели, как Джобс ведет себя при запуске своего продукта, вы понимаете, о чем она говорит. Джобс знал, как влиять на чувства своей аудитории. Потребители мечтали приобрести устройство «Apple», потому что *чувствовали* себя особенными.

Многие, однако, говорят, что Джобс добился успеха *несмотря на* неумение владеть эмоциями и понимать чувства других.

Итак, обладал ли Джобс высоким показателем эмоционального интеллекта?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, мы должны понять, что же лежит в основе эмоционального интеллекта.

Определяя ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

В 1996 году Дэниел Гоулман издал книгу «Эмоциональный интеллект». Тогда об этом термине никто не слышал. Даже в академических кругах данный концепт был в новинку. Два психолога, Джон Д. Майер и Питер Саловей, создали теорию. В ней постулировалось следующее: кроме интеллектуальных способностей, люди обладают широким спектром эмоциональных умений, которые имеют огромное влияние на их мыслительный процесс и действия.

В октябре 1995 года журнал «Time» выбрал эту тему основной и вышел с вопросом «Каков ваш EQ?» на обложке.

Книга Гоулмана полтора года продержалась в списке бестселлеров «New York Times» и была переведена на сорок языков. Журнал «Harvard Business Review» охарактеризовал сам концепт как «революционный» и «расширяющий границы сознания». Многие задумались об интеллекте и эмоциях и даже поменяли свои взгляды.

Несмотря на новизну термина «эмоциональный интеллект», суть данного понятия исследуется давно.

Веками ученые и философы размышляли над тем, как эмоции влияют на поведение. В начале восьмидесятых годов XX века выдающийся психолог Говард Гарднер говорил о том, что «интеллект» не является монолитным понятием,

что есть несколько типов «интеллекта» и каждый нужно развивать. Например, понимание своих чувств и их роли в поведении – это внутриличностный интеллект, а способность распознавать эмоциональное поведение других – межличностный интеллект.

Гоулман, Майер, Саловей и другие ученые помогли нам взглянуть на эмоции с более близкого расстояния. Новые исследования давали поразительные результаты.

Итак, как же нам определить эмоциональный интеллект? Майер и Саловей описывают его следующим образом.

Эмоциональный интеллект – это способность наблюдать за собственными чувствами и эмоциями, равно как и за чувствами других людей, различать их и использовать данную информацию для последующих размышлений и действий.

Обратите внимание: эмоциональный интеллект по определению включает практическое использование знаний о том, как работают эмоции. Это способность применять данные знания, чтобы управлять поведением, отношениями с другими людьми получать желаемый результат.

Проще говоря, эмоциональный интеллект – умение заставить эмоции работать на себя, а не против себя.

И как же это выглядит в реальности?

Давайте представим, что вы участвуете в разговоре. Он вдруг переходит из разряда дружеского спора в страстную перепалку. Вы понимаете, что ситуация накаляется, и пыта-

етесь удержатъ эмоцiи под контролем. Вы даже можете уйти из помещения, чтобы не сказать и не сделать что-то, о чем позднее пожалеете.

Либо же вы понимаете, что собеседник ведет себя иррационально. Он на взводе, он эмоционален, несмотря на то что вы сохраняете спокойствие. Вы делаете попытку разрядить ситуацию. Возможно, ненавязчиво меняете тему разговора. Если дискуссию нужно завершить, вы ждете некоторое время, чтобы человек успокоился, а пока думаете, как лучше всего подойти к данному вопросу.

Этот пример не говорит о том, что вы должны избегать конфликтов и жарких споров. Скорее нужно распознавать их приближение, чтобы они не застали вас врасплох и вы не сделали чего-то, о чем пожалеете впоследствии. Эмоциональный интеллект также позволяет рассматривать собственные чувства и мысли с точки зрения других людей. Таким образом, ваши эмоции не станут причиной того, что собеседники отвергнут ваше мнение, даже не выслушав его.

Мы с вами затронули самую верхушку айсберга.

Эмоциональный интеллект – умение заставить эмоции работать на себя, а не против себя.

Четыре способности

Чтобы представить полный спектр способностей, которые включает в себя эмоциональный интеллект, можно разбить его на четыре сферы.

Личное осознание – это способность распознавать и понимать собственные эмоции и их влияние на человека. Вы понимаете, как ваши эмоции влияют на ваши мысли и действия (и наоборот), а также осознаете, как ваши чувства помогают вам в достижении целей или мешают. Личное осознание подразумевает умение распознавать ваши эмоциональные склонности, сильные стороны и слабости.

Управление собой — это умение управлять эмоциями таким образом, чтобы они стали вашими союзниками в достижении целей, получении благ, выполнении заданий. Оно подразумевает самоконтроль, то есть способность контролировать эмоциональную реакцию.

Эмоции – это естественные, инстинктивные чувства. На них влияет уникальная биохимия мозга. Именно поэтому их не всегда можно контролировать. Но вы можете контролировать свою реакцию на них. Вы способны что-то предпринять или воздержаться от действий. Таким образом, самоконтроль сводит на нет возможность того, что вы скажете или сделаете что-то, о чем впоследствии пожалеете, особен-

но если речь идет о конфликтной ситуации.

Управляя собой, вы сможете со временем научиться активно формировать собственные эмоциональные склонности.

Социальная осознанность — это способность точно понимать чувства других и оценивать их влияние на поведение.

Социальная осознанность базируется на эмпатии. Эмпатия позволяет вам чувствовать и видеть разные ситуации с точки зрения других людей. Вы понимаете, чего они хотят, в чем нуждаются. Вы знаете, как лучше всего удовлетворить эти нужды, а поэтому становитесь ценными. Социальная осознанность позволяет вам получить более полные портреты окружающих и понять роль эмоций в ваших отношениях.

Управление отношениями — умение получить наибольший результат во взаимодействии с другими людьми.

Оно подразумевает умение влиять на них с помощью общения или поведения. Вы не будете никого принуждать, вы задействуете глубинное понимание и убеждение, чтобы люди сделали то, что вам надо, из собственных побуждений.

Управление отношениями поможет и другим людям. Вы будете приносить им эмоциональные блага, а уровень доверия станет повышаться. Вы укрепите вашу связь.

Все эти способности взаимосвязаны и дополняют друг друга. Однако необходимо помнить, что они не всегда зависят друг от друга. Вы естественным образом будете преуспевать в чем-то и демонстрировать слабость в других аспектах. Например, вы можете отлично понимать свои эмоции, но не контролировать их. Ключ к повышению эмоционального интеллекта кроется в следующем. Вы должны распознать собственные характерные черты и склонности, а потом разработать стратегию, чтобы усилить свои умения и минимизировать недостатки.

Подумайте о социальной осознанности. Умение предугадывать и понимать чувства других помогает избегать случайных обид. Люди к вам тянутся. Но то же самое качество может стать слабостью, если вы перестанете говорить, когда нужно высказать твердую позицию. Или же вы знаете, что люди отреагируют плохо, а потому избегаете даже конструктивной критики.

Высокая социальная осознанность хороша в связке с остальными умениями. Личная осознанность поможет вам понять, что вы не хотите чего-то говорить только потому, что боитесь сделать больно человеку. Управление собой поможет подготовиться к подобной ситуации и выработать привычки, которые подтолкнут вас к действию. И наконец, управление отношениями поможет вам сказать необходимое в такой манере, что вы добьетесь своей цели, повысите собственную значимость, усилите доверие и избежите обид.

По мере чтения вы узнаете о различных аспектах четырех основ эмоционального интеллекта, ваших сильных и слабых сторонах.

Что такое EQ? Возможно ли его измерить?

Несмотря на то что многие исследователи предпочитают называть эмоциональный интеллект аббревиатурой EI³, термин EQ⁴(и-кью) приобрел бо́льшую популярность и с легкостью идентифицируется в большинстве языков.

И это имеет смысл, ведь в повседневной жизни мы часто используем термин IQ (ай-кью). Говоря о спорте, мы часто употребляем фразу «у него высокий спортивный IQ», подразумевая, что человек преуспел в какой-то игре, например баскетболе или футболе, а не что у него высокий интеллект. Игрок с высоким спортивным IQ разбирается в правилах и стратегии. Это довольно практичное употребление данного выражения.

Подобным образом, говоря об EQ, мы подразумеваем способность человека понимать эмоции и то, как они устроены. Однако ценность этого знания ограничена, если мы его не применяем.

Таким образом, истинный эмоциональный интеллект равен EQ на практике.

Существует множество тестов, которые якобы определя-

³ От англ. «emotional intelligence» (*прим. пер.*).

⁴ От англ. «emotional intelligence quotient», по аналогии с IQ (intelligence quotient) (*прим. пер.*).

ют уровень эмоционального интеллекта. Однако их ценность ограничена. Они могут дать вам представление о ваших знаниях на данную тему, но не могут измерить то, как вы пользуетесь этими знаниями в повседневной жизни.

Концепт развивающегося мышления получил признание в последние годы благодаря работе профессора психологии Стэнфордского университета Кэрол Двек. В своей книге «Образ мышления» Двек пишет о том, что есть два типа людей. Первые считают, что способности можно развить при помощи труда, верных стратегий и помощи других людей (развивающееся мышление). Вторые полагают, что их способности врожденные, их нельзя развивать до бесконечности (фиксированное мышление). При этом первые добиваются большего, чем вторые. Мы исследуем связь эмоционального интеллекта и развивающегося мышления в третьей главе.

Задайте себе вопрос: «В каких ситуациях мне кажется, что эмоции работают против меня?» Например:

Из-за своего характера вы сказали или сделали что-то, о чем впоследствии пожалели. Вы согласились выполнить чью-то просьбу просто потому, что были в хорошем настроении. Позже вы поняли, что не обдумали все как следует.

Вы не поняли чьих-то чувств, что спровоцировало тревогу или привело к разрыву в общении.

Вы считаете, что разобраться с конфликтом очень сложно.

Вы упустили отличную возможность из-за непонятной вам тревоги или страха.

Как только вы определите несколько сфер, переходите ко второму шагу. Попросите доверенного человека прокомментировать ситуацию. В качестве подобного лица может выступить супруг, член семьи, близкий друг, наставник или кто-то еще. Главное, чтобы вы доверяли этому человеку. Объясните, что работаете над собой и попросите честно ответить на вопрос «Когда эмоции работают против меня?». Дайте ему время подумать, а потом обсудите ответ.

Это очень ценная методика. Ваша точка зрения формируется подсознательно, на нее влияет множество факторов, например:

- место, где вы выросли;
- ваше воспитание;
- круг общения;
- о чем вы обычно думаете.

Цель этого разговора – не убедить собеседника в том, что он не прав на ваш счет (или, наоборот, прав), а выяснить различия в вашем восприятии и сделать выводы из полученной информации. Это поможет вам продвинуться на пути к личной осознанности и идентифицировать собственные слабости (на данный момент слабости – ваш приоритет).

Конечная цель

Итак, вернемся к вопросу, заданному в начале главы. Обладает ли Джобс высоким показателем эмоционального интеллекта?

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.