

От партнера российского издания

Вы держите в руках книгу Бредберри и Гривз «Эмоциональный интеллект 2.0». Я ставлю перед собой цель помочь тебе с выбором: читать или не читать. Ты заметил, что в первых же двух предложениях я перешел от местоимения множественного числа «вы» к местоимению единственного числа «ты»? Я сделал это абсолютно осознанно и искренне прошу твоего разрешения обращаться к тебе именно так. Почему? Потому что, сколько бы людей ни брало в руки этот экземпляр книги — а их может быть и очень много, — читать его будет только один! А именно ты, проживающий твою собственную жизнь. Не в теории, не общем смысле, не в концепциях. А на самой что ни на есть практике. И именно в конкретной собственной жизни ты и можешь использовать книгу Бредберри и Гривз.

Пару строк для знакомства: последние двадцать лет своей жизни я связан с тренингами. Работаю тренером. Не по плаванию или футболу. Тренером по эффективности. В разных форматах: в тренингах (как корпоративных, так и открытых для широкой публики), личных коуч-сессиях. И считаю это своим призванием и делом своей жизни.

Так вот. Работая с тысячами самых разных людей, всех возрастов, разных профессий, я в конечном итоге приходил к вопросу: что определяет эффективность человека в жизни? Не просто влияет, как знания, навыки, опыт, образование, темперамент, воспитание, уровень культуры, а именно

определяет! Я считаю, что идеи, изложенные в книге Бредберри и Гривз «Эмоциональный интеллект 2.0», в максимальной степени отвечают на этот вопрос!

Давай посмотрим на твою жизнь. Я задам тебе четыре вопроса, только прошу тебя не торопиться с ответами и не давать их в общем, а, сделав паузу, вспоминать конкретные события из своей собственной жизни.

Бывали ли в твоей жизни моменты, когда злость или раздражение тебя захватывали настолько, что ты говорил(-а) или делал(-а) что-то, о чем спустя какое-то время жалел(-а) и считал(-а) это напрасным, неэффективным или даже разрушительным? (Да/нет.)

Бывали ли у тебя в жизни ситуации, когда из-за страха или неуверенности ты не делал(-а) или не говорил(-а) что-либо и впоследствии расценивал(-а) это как упущенную возможность? (Да/нет.)

Бывало ли так, что в твоих отношениях с человеком развивались холодность, отстраненность или неприязнь, которые ты абсолютно искренне не мог(-ла) ни объяснить, ни изменить? (Да/нет.)

Бывало ли так, что работа, отношения или увлечение, поначалу вызывавшие радость или даже восторг, с течением времени начинали раздражать, напрягать? (Да/нет.)

Если ты находишь хотя бы один ответ «да», то можешь смело читать эту книгу! Хотя погоди, самый главный вопрос еще не прозвучал.

Есть ли у тебя намерение жить так, чтобы эти «да» звучали все реже и реже? Вот если теперь ответ утвердительный, то полный вперед! Ты можешь не только читать, но и использовать «Эмоциональный интеллект 2.0» везде и всегда!

Желаю успеха!

*Иван Маурах,
ведуший тренер компании Business Relations*