

Сергей Шабанов, Алена Алешина

# Развиваем ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

КАК ПРОКАЧАТЬ СВОЙ EQ ЗА 24 НЕДЕЛИ

**ПРАКТИКА**



ОТ АВТОРОВ БЕСТСЕЛЛЕРА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

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

МИОО

# СОДЕРЖАНИЕ

От авторов .....	7
<b>Месяц 1. ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ</b> .....	9
Неделя 1. Почему важно осознавать свои эмоции .....	12
Неделя 2. Анализ сложных эмоций .....	31
Неделя 3. Алгоритм управления эмоциями .....	50
Неделя 4. Квадрант управления эмоциями .....	62
<b>Месяц 2. УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ: СНИЖЕНИЕ УСЛОВНО-НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ</b> .....	81
Неделя 5. Снижение условно-негативных эмоций «на сцене и за кулисами»: телесные методы .....	82
Неделя 6. Снижение условно-негативных эмоций: телесные методы в долгосрочной перспективе .....	94
Неделя 7. Снижение условно-негативных эмоций «на сцене и за кулисами»: ментальные методы .....	104
Неделя 8. Снижение условно-негативных эмоций «вне театра»: ментальные методы .....	115
<b>Месяц 3. УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ: УСИЛЕНИЕ УСЛОВНО-ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ</b> .....	130
Неделя 9. Усиление условно-позитивных эмоций «на сцене и за кулисами»: телесные методы .....	131
Неделя 10. Усиление условно-позитивных эмоций: телесные методы в долгосрочной перспективе .....	144
Неделя 11. Усиление условно-позитивных эмоций «на сцене и за кулисами»: ментальные методы .....	155
Неделя 12. Усиление условно-позитивных эмоций «вне театра»: ментальные методы, позитивный подход .....	167

<b>Месяц 4. ОСОЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ</b> .....	180
Неделя 13. Базовые принципы осознания эмоций других ....	181
Неделя 14. Анализ невербальной коммуникации .....	192
Неделя 15. Спрашиваем напрямую .....	205
Неделя 16. Эмпатическое высказывание .....	217
<b>Месяц 5. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ В ОТНОШЕНИЯХ</b> .....	229
Неделя 17. Спокойствие/безопасность .....	230
Неделя 18. Принятие/принадлежность .....	248
Неделя 19. Резонанс .....	266
Неделя 20. Энергия .....	284
<b>Месяц 6. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ ДРУГИХ: СОЗДАНИЕ ВОКРУГ СЕБЯ ПОЗИТИВНОЙ СРЕДЫ</b> .....	302
Неделя 21. Добрые слова, комплименты и похвала .....	304
Неделя 22. Поддержание положительного баланса на «эмоциональном счету» .....	315
Неделя 23. Переводим проблемы в цели .....	333
Неделя 24. Фиксируемся на прогрессе .....	349
Неужели всё? .....	366
Об авторах .....	367

# ОТ АВТОРОВ

Рады приветствовать вас на страницах нашего еженедельника!

Уже более пятнадцать лет мы занимаемся развитием эмоционального интеллекта и заметили, что, хотя эта тема для многих выглядит глобальной и непростой, каждый способен довольно быстро подружиться со своими эмоциями, если уделять этому достаточно внимания.

В основном эмоциональный интеллект — это система привычек. Привычек, связанных с отслеживанием своих эмоций и управлением ими. Причем совсем необязательно изучать какие-то сложные инструменты и техники управления эмоциями. Гораздо важнее тренировать свою осознанность и научить свое тело и ум действовать по определенной схеме, как только возникает какая-то эмоция, которая нам не подходит. Кстати, в еженедельнике мы разберемся и с тем, почему не бывает негативных и позитивных эмоций и как использовать любую эмоцию себе на благо.

Подобного рода привычки сложно сформировать за небольшим период обучения. Было бы классно, если бы мы научились этому в детстве. Но, увы, в нашем детстве развитию нашей эмоциональной грамотности уделялось очень мало внимания. Именно поэтому мы очень рады появлению этого еженедельника — его основная задача как раз помочь вам сформировать набор самых необходимых привычек в сфере эмоционального интеллекта.

Еженедельник рассчитан на 24 недели, это примерно полгода плотной работы над развитием своей эмоциональной грамотности. Если задания каких-то недель покажутся вам особенно

важными, можно сделать копии страниц этой недели и уделить им больше внимания.

Задания выстроены в логической последовательности, поэтому имеет смысл проходить их в том порядке, в котором они написаны. Но если для вас главное — спонтанность, то возможен и вариант, в котором вы открываете какую-нибудь неделю наобум и выполняете задания именно этой недели.

Задания можно проходить вместе с семьей и детьми, обсуждая друг с другом итоги дня и недели. Это хороший повод поговорить о чувствах и о том, что их вызывает, а заодно и улучшить эмоциональное благополучие в семье.

А тренеры, руководители и специалисты HR могут использовать задания для работы со своей командой или сотрудниками.

Если по ходу выполнения заданий у вас возникнут вопросы или вам захочется чем-то поделиться или похвастаться, можно найти нас «ВКонтакте» или Telegram, мы с удовольствием ответим на все вопросы:

*vk.com/shabanov\_sergey*  
*@sergey\_EQ*

*vk.com/alena\_aleshina*  
*@alenaEQ*

Мы будем рады откликам и обратной связи!

*Сергей Шабанов*  
*Алена Алешина*

## МЕСЯЦ 1

# ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ

В этом месяце мы с вами начнем с самого главного и самого сложного навыка эмоционального интеллекта — осознания своих эмоций. В первые две недели мы будем разбираться с тем, почему осознавать эмоции далеко не так просто, как кажется, и какие трудности могут возникать в этом процессе. Заодно начнем формировать статистику эмоциональных состояний, чтобы можно было лучше понять, каких изменений вы хотите достичь при работе с еженедельником.

Во второй половине месяца мы начнем исследовать процесс управления эмоциями: разберем алгоритм управления эмоциями и начнем создавать собственную копилку способов управления эмоциями.

### ЗАДАНИЕ ПЕРВОЕ, С ИНТРИГОЙ

Итак, начнем. Ура, вот и первое задание! Когда вы получите его, предлагаем провести небольшой эксперимент. Сразу, как только вы прочтаете задание, осознайте, что вы ощутили по его поводу.

Напишите, пожалуйста, здесь ваши цели. Каких изменений и результатов вы хотите достичь при работе с этим еженедельником?

И обратите внимание на эмоцию: что вы почувствовали, увидев это задание? Иногда это сложно осознать. Давайте мы попробуем подсказать. Часто люди, получая задание про цель, чувствуют некоторое недовольство. Может быть, даже малюсенькое раздражение: «Ну что, опя-я-ять про цель? Все же понятно!» Все тренеры на всех тренингах и вебинарах всегда говорят: поставьте цель. Мы об этом знаем, но знать и делать — это разные вещи! Собственно, во многом именно преодоление этой разницы и составляет основную задачу этого еженедельника.

Ставить свои цели почему-то не всегда хочется, и люди часто идут на поводу у этого своего недовольства и не делают этого.

Собственно, в чем заключается эксперимент? Если вы согласились с нашими доводами и увидели в себе небольшое раздражение, с ним тут же становится легче справиться. Заметили? Вы понимаете, что вам это раздражение сейчас ни к чему, что действительно вполне логично поставить цель. И сейчас у вас появится больше сил на эту работу.

Итак, каковы ваши цели? Вы можете не пользоваться всякими правилами SMART, написать всё в свободной форме, и если в процессе работы с еженедельником вам захочется эту цель поменять, то вы вольны сделать это в любое время.

## **Вопросы, которые могут помочь вам это сделать**

В каких ситуациях вы сейчас недовольны тем, как действуете под влиянием эмоций? Что вы хотите изменить?

- Насколько вы удовлетворены вашим фоном настроения (тем, какие эмоции вы в среднем испытываете в течение дня)?
- Насколько вы удовлетворены тем, как вы умеете влиять на свое эмоциональное состояние в зависимости от задач? Можете ли успокоиться, воодушевиться, снизить тревогу или раздражение, усилить радость и драйв, когда это требуется?







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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

