

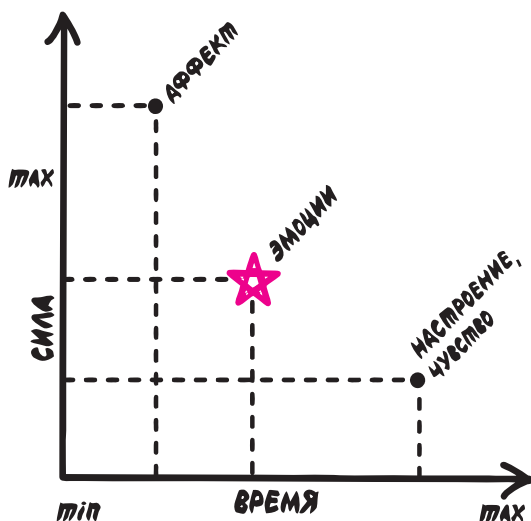
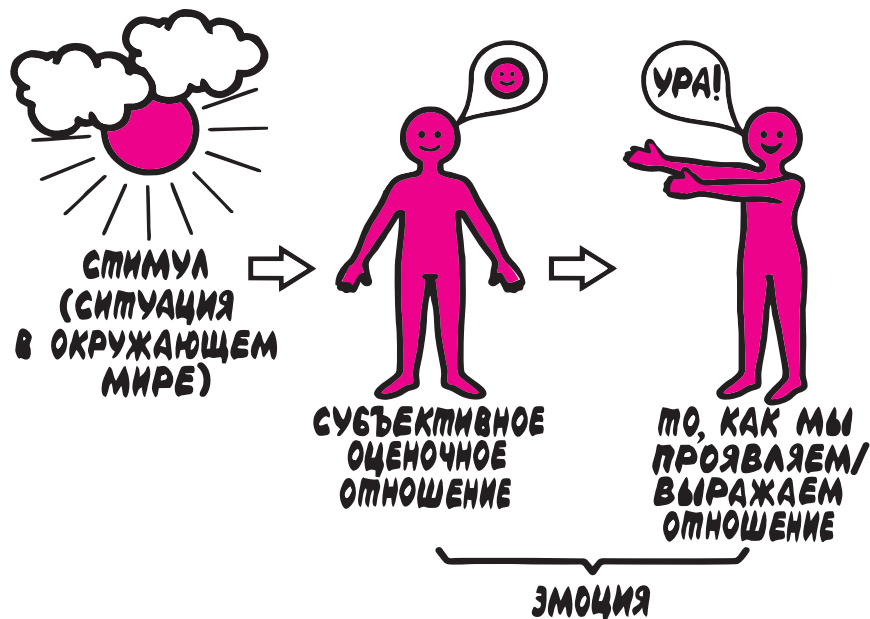
СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	4	Мои милые особенности	41
Что такое эмоциональный интеллект?	6	Хвастотерапия	42
Тест: как ты проявляешь эмоции?	9	А он интересный	43
Какие бывают эмоции?	11	Жить одним днем	44
Как образуются наши эмоции?	12	Аптечка-антистресс	46
Как понять свои эмоции?	14	Техники расслабления	47
Дневник эмоций	14	Я — часть чего-то большего	49
Насколько ты эмоционален?	15	Ресурсное состояние	50
Опасные мифы	17	Раскраска-антистресс	51
Договор с самим собой	18	5 причин для радости	53
Нарисуй свой страх	20	Измени свое отношение	54
Страшные советы	22	Как понять эмоции других людей?	55
Что такое стресс?	23	Невербальные знаки	55
Моя прелесть	25	Активное слушание	56
Уверенность в себе	26	Как управлять эмоциями	
Новая эмоция	29	других людей?	58
Как управлять своими эмоциями?	30	Обнимая шарфиком	59
Фрирайтинг	34	Психологическая манипуляция	60
Сказкотерапия	36	Преследователь, спасатель	
Смехотерапия	38	и жертва	61
Юмор нас спасет	39	Чек-лист	62
Психологическое айкидо	40	Список литературы	63

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Эмоция (от лат. *emoveo* – потрясаю, волну) – психический процесс, отражающий субъективное оценочное отношение к тому, что есть или будет. Это наша внутренняя оценка того, что происходит вокруг, индивидуальное отражение мира. Причем человек может никак не проявлять эмоцию, но это не значит, что у него ее нет.

Наша эмоция – это наш выбор. Кого-то дождь за окном опечалит, а кого-то порадует (не надо поливать огород). У кого-то слова «ты странный» вызовут гнев, а кто-то порадует своей уникальностью.



На первый взгляд кажется, что количество видов отрицательных эмоций у человека в несколько раз превышает количество видов положительных. Даже если взять так называемые базовые, основные, эмоции: страх, гнев, печаль, радость, – то мы видим явный перевес.

Странно, неужели природа так придумала, что у нас плохих эмоций больше? Значит, не такие уж они плохие? Выходит, надо просто научиться ими управлять! А точнее, влиять на них по мере возможности. Ведь до того как люди научились управлять огнем, они его тоже боялись.

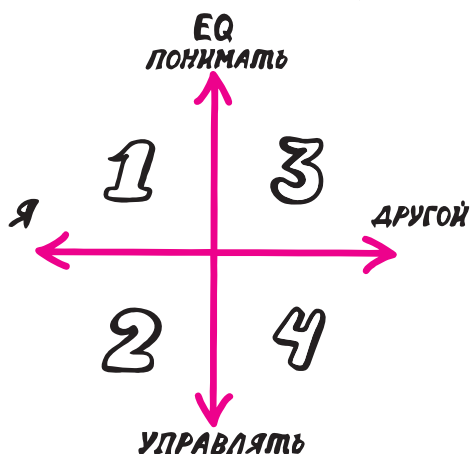
Помимо эмоций, есть еще аффект, настроения и чувства. Они отличаются друг от друга интенсивностью и продолжительностью.

Аффект – очень сильное состояние, но короткое (длится секунды, минуты).

Эмоция тоже длится минуты, если не подливать масла в огонь (если накручивать себя – дольше), но она средняя по интенсивности.

Настроения – слабее, они, скорее, фоновые и могут длиться часами, днями или неделями. Причина их возникновения не всегда очевидна.

Чувства – слабые, но долгие и могут длиться неделями, месяцами и даже годами (любовь живет три года?). Чувства, в отличие от настроений, направлены к кому-то или чему-то конкретному.



То, с чем мы будем работать, – именно эмоции. Именно они могут служить нам толчком для развития и роста.

Итак, эмоциональный интеллект – это гибкий навык, который позволяет:

1. Понимать, осознавать, отслеживать свои эмоции и стимулы, которые их вызывают.

2. Выразать свои эмоции наилучшим путем, управлять ими, насколько это возможно.

3. Понимать, считывать эмоции других людей.

4. Управлять эмоциями других людей, насколько это возможно и необходимо.

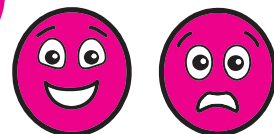
Причем именно в такой последовательности! Если ты не научился распознавать свои эмоции, как ты хочешь управлять чужими?

Напиши в каждой ячейке, зачем это нужно именно тебе.

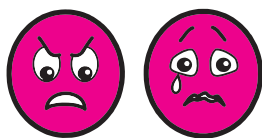
А теперь давай посмотрим на примере, что эмоция – это личная реакция каждого.

Отправь этот текст через мессенджер трем своим знакомым и запиши их ответы:

«Привет! Мне для тренинга нужна твоя помощь. Вспомни и напиши мне чувство, которое в тебе вызывает твой:
1) детский сад,
2) школьный выпускной,
3) первый поцелуй.
Заранее благодарю».



Имя	Реакция/чувства
	1
	2
	3
	1
	2
	3
	1
	2
	3



Что пришло в ответах? Какие эмоции вызвал у людей этот текст? Насколько одинаковыми получились ответы? И ведь среди них нет неправильного! Эмоции и чувства очень субъективны.

Пока телефон у тебя в руках, посмотри, какими смайликами твои друзья разбавили свои сообщения.

СТРАШНЫЕ СОВЕТЫ

Страх страху рознь. Если это парализующий страх, он больше, чем ты, он родом из детства, тогда лучше обратиться к психологу и проработать его. А если это страх-вызов, когда новая задача чуть больше твоих сил, то воспользуйся страшными советами.

- ☆ Что самое страшное может случиться в той ситуации, которую ты боишься? На сколько процентов это реалистично? Посмотри статистику.
- ☆ Пообещай себе приятный бонус за выполнение задачи.
- ☆ Не раздумывай слишком долго. У страха глаза велики, поэтому, если ты долго боишься, он будет становиться все больше и больше.
- ☆ Если предстоящее событие тебя пугает, подумай о его части. Какой сделать первый шаг, не очень страшный? Просто послать свое резюме работодателю – это же не очень страшно?
- ☆ Составь список страшного, что хочешь сделать, но боишься, и постепенно его выполняй. Почему бы не посмотреть страху высоты в лицо и не прокатиться на колесе обозрения? В компании друга, с которым не страшно!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Просто подумай о том, какие бывают необычные страхи у людей!

- ☆ Номофобия – страх отсутствия мобильного телефона.
- ☆ Эфебифобия – боязнь подростков.
- ☆ Аблютофобия – боязнь мыться.

- ☆ Спектрофобия – боязнь зеркал.
- ☆ Пеладофобия – боязнь лысых.
- ☆ Омфалофобия – боязнь пупков.
- ☆ Глобофобия – боязнь воздушных шаров.

Бояться – это нормально! Не бойся бояться!



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



Какое модное слово – стресс. Если прибавить слово «анти-стресс» к любому товару, то продаваться он будет раза в два быстрее.

Стресс – это реакция организма на воздействие физических или психологических факторов, когда нарушается его стабильное состояние.

Но ведь просто при эмоциях страха (увидели собаку) или гнева (заняли наше место в очереди) тоже начинает колотиться сердце, разве это уже стресс? Где эта грань между просто эмоцией, которая дает нам энергию, и стрессом, который ее забирает?

Канадский физиолог Ганс Селье выделял три стадии проживания организмом стресса:

1. Тревога. Мы напрягаемся, чтобы преодолеть ситуацию.
2. Сопротивление (преодолеваем ситуацию) или адаптация (приспосабливаемся к ситуации).
3. Истощение – когда преодолеть ситуацию или приспособиться не получилось.

Так вот третья стадия – это уже и есть тот момент, когда просто эмоция тревоги превращается в разрушающий стресс. Слишком сильные эмоции, с которыми человек не справляется, утомляют организм.

Хотя почему разрушающий? Большинство исследователей говорят о том, что есть дистресс – плохой, разрушающий стресс, и эустресс – хороший стресс. Да-да, переехать в новую квартиру или выйти замуж – вот он вам эустресс.

А психолог Келли Макгонигал считает еще круче. Только посмотри, как называется ее книга: «Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше».

Так как ты думаешь, стресс – это хорошо или плохо?
