



Олег Калинин

Эмо цио наль ный интеллект

Управлять
собой и влиять
на других



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
Глава 1. КАК ЭТО РАБОТАЕТ	16
Глава 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	30
Глава 3. ОКНА РОСТА	41
Глава 4. ЭМОЦИИ И НАСТРОЕНИЕ	55
Глава 5. ИМПУЛЬСИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	69
Глава 6. СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ	80
Глава 7. ТРИГГЕРЫ	87
Глава 8. ПОТРЕБНОСТИ	98
Глава 9. МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ	111
Глава 10. УБЕЖДЕНИЯ	124
Глава 11. ОЖИДАНИЯ	135
Глава 12. ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ	145
Глава 13. ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ	158
Глава 14. ЛЕТИМ НА АВТОПИЛОТЕ	171

Глава 15. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ УМА	183
Глава 16. УВЕРЕННОСТЬ	199
Глава 17. ОПТИМИЗМ	210
Глава 18. ЦЕЛИ	224
Глава 19. ПОНИМАНИЕ ДРУГИХ	235
Глава 20. ЭМПАТИЯ	247
Глава 21. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ	257
Глава 22. НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ	267
Глава 23. БРАТЬ ИЛИ ОТДАВАТЬ	275
Глава 24. ЗАРАЗНОСТЬ ЭМОЦИЙ	287
Глава 25. КОНФЛИКТЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ	296
Глава 26. ЧТО ДЕЛАТЬ С НЕГАТИВОМ	312
Глава 27. НЕНАСИЛЬСТВЕННАЯ КОММУНИКАЦИЯ	328
Заключение	343