

Эвелина Леви

[influence]

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ПОБЕЖДАЙ
БЕЗ МАНИПУЛЯЦИЙ

БАЛАНС ИНТЕРЕСОВ

УМЕНИЕ РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

САМОДОСТАТОЧНОСТЬ

ЭМПАТИЯ

УВАЖЕНИЕ

ДОВЕРИЕ

ИСКУССТВО
УПРАВЛЯТЬ
ЭМОЦИЯМИ



ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I. МАНИПУЛЯЦИЯ КАК ЯВЛЕНИЕ	3
Глава 1. Что такое манипуляция	4
Масштабы манипуляции	8
Глава 2. Зачем прибегать к манипуляции	19
Глава 3. Эмоциональный интеллект как решение	30
Отношения без манипуляции — какие они?	30
Примеры эмоционально умных отношений	47
Тест. Легко ли вами манипулировать	52
Тест. Манипулятор ли вы?	56
ЧАСТЬ II. ЭМОЦИИ ЖЕРТВЫ	59
Глава 1. Манипулятор и жертва	60
Глава 2. Манипуляция с помощью негативных эмоций	66
Вина	66
Стыд	88
Страх	106
Неуверенность в себе	121
Глава 3. Манипуляция обещанием счастья	135
Интерес и азарт	135
Надежда	146
Радость	155

Глава 4. Снимаем крючки манипуляции	165
Азбука эмоций	167
Дневник эмоций	175
ЧАСТЬ III. МОТИВАЦИЯ ВМЕСТО МАНИПУЛЯЦИИ	181
Примеры мотивации	189
ЧАСТЬ IV. ПРАКТИКА	195
Выявление ведущей эмоции	198
Восстановление контакта с телом	204
Проработка эмоций-крючков	211
Защита от манипуляций	246
Управление эмоциями	260
Глоссарий эмоций	272
Заключение	283