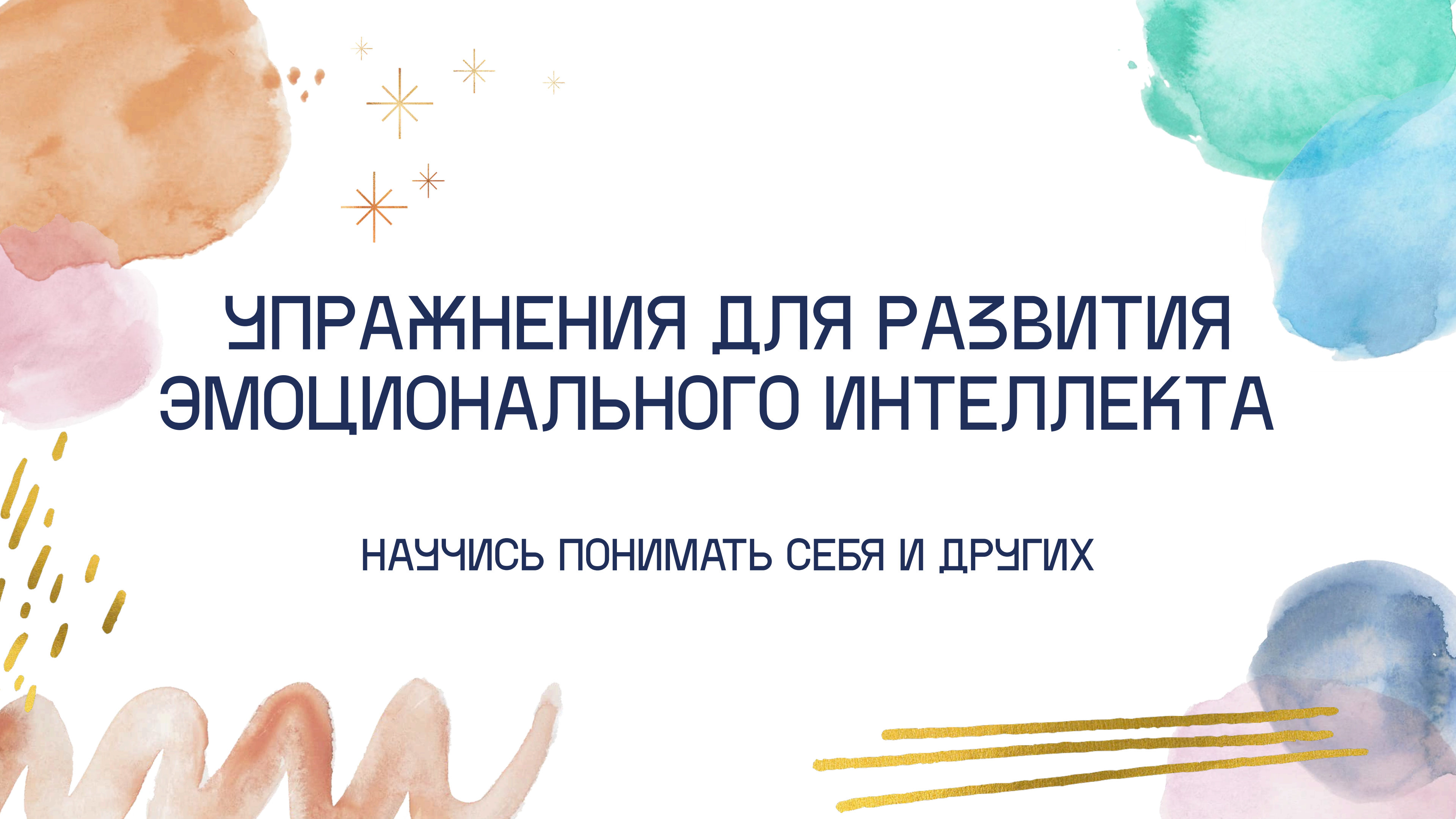




# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

НАУЧИСЬ ПОНИМАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ





# ЗАЧЕМ НУЖЕН ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ?



Представьте, что вам всего четыре года, и перед вами лежит зефирка. Вы можешь съесть её сейчас или подождать 15 минут — и тогда получите ещё одну. Непростой выбор, правда?

Такой эксперимент называют «зефирным тестом» — его провели в Стэнфордском университете в 1960–70-х годах. Психологи хотели понять, как дети справляются с искушением. Оказалось, что те, кто смог потерпеть, став взрослыми, добивались большего успеха, легче преодолевали трудности и чувствовали себя увереннее.

Этот эксперимент показывает, насколько важно уметь управлять своими эмоциями.

Исследования подтверждают: самые хорошие лидеры — это те, кто думает наперёд, умеет вдохновлять других и создавать крепкие команды. Всё это возможно благодаря эмоциональному интеллекту.





# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ХРОМАЕТ?

Многие люди не осознают своих эмоциональных слабостей или переоценивают способность понимать чувства — свои и чужие. Давайте разберёмся, какие качества отличают эмоционально развитого человека и какие сигналы говорят о проблемах в этой сфере.

## СИГНАЛЫ НИЗКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА:

- Поддаётесь стрессу и эмоциональным срывам.
- Путаете свои чувства или игнорируете их.
- Обижаетесь по пустякам и долго переживаете.
- Подавляете негативные эмоции вместо того, чтобы разбираться с ними.
- Склонны обвинять других в своих проблемах.
- Трудно обозначить личные границы или уважать чужие.
- Проявляете агрессию в общении.
- Постоянно чувствуете, что вас не понимают.

## ПРИЗНАКИ ВЫСОКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА:

- Осознаёте свои эмоции – чётко различаете гнев, тревогу, раздражение и другие состояния. Это помогает принимать решения без лишних сомнений.
- Управляете эмоциями – умеете успокоиться в напряжённый момент, снизить уровень стресса и быстрее восстановиться после неудач.
- Самомотивируетесь – способны отложить сиюминутные удовольствия (вроде прокрастинации или импульсивных действий) ради важных целей.
- Чувствуете эмоции других – обладаете эмпатией, замечаете настроение окружающих.
- Выстраиваете здоровые отношения – умеете учитывать чувства людей, не нарушая при этом собственных границ.

Если вы узнали себя в некоторых пунктах — не страшно. Эмоциональный интеллект можно развить, и первый шаг — это осознание своих слабых мест.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСПОЗНАВАНИЯ ЭМОЦИЙ

## 1 “ЗЕРКАЛО”

Повторяйте упражнение каждый день (хотя бы неделю), а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз: добрые, злые, завистливые и др.

Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции.

1. Встаньте напротив зеркала, расслабьтесь. Начните изображать различные эмоции.

2. Радость: расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном.

3. Удивление: расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?» — спокойно закройте глаза.

4. Гнев: расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне всё это надоело!»

5. Счастье: расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбке.





# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСПОЗНАВАНИЯ ЭМОЦИЙ



## 2 “НАЙТИ И ЗАПОМНИТЬ”

1. В течение дня найдите десять поводов для радости, порауйтесь от души и проследите, как изменилось ваше состояние в этот момент. При возможности — посмотритесь в зеркало, прочувствуйте и постарайтесь запомнить ощущения в теле.

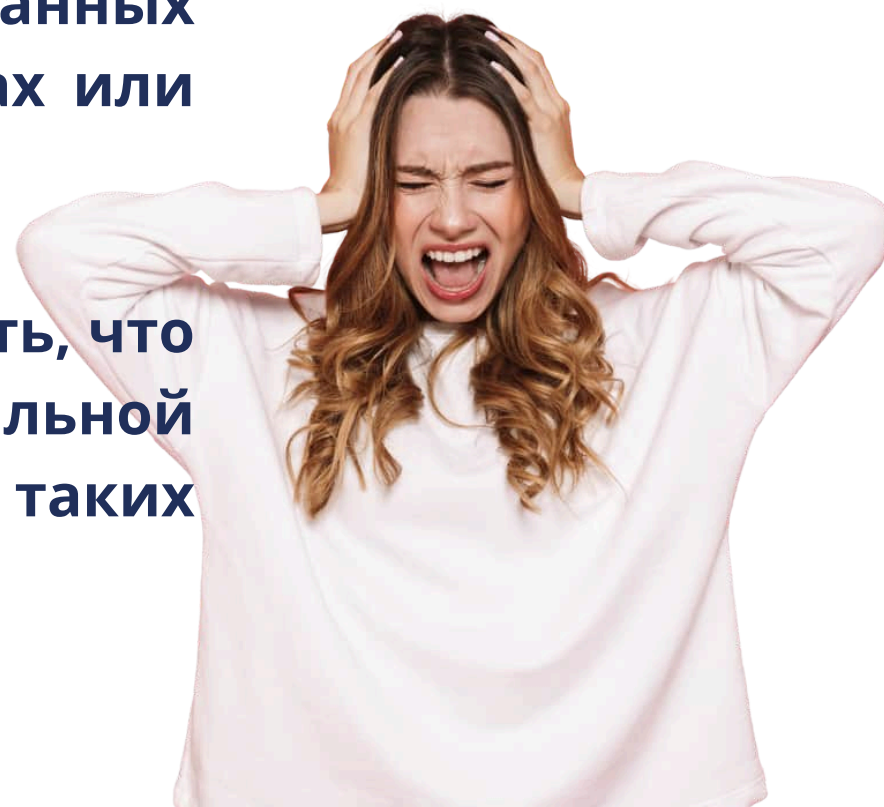
2. На следующий день найдите десять поводов для удивления и проследите, как меняется состояние.

3. По такой же схеме отработайте все эмоции, повышающие эффективность человеческой деятельности: принятие, доверие, интерес, восхищение.

## 3 «РАЗДРАЖИТЕЛИ»

1. Попробуйте в течение нескольких дней специально фиксировать внимание на неожиданных раздражителях: громких звуках или ярком свете.

2. Постарайтесь сформулировать, что происходит с вашей эмоциональной сферой при воздействии таких раздражителей.





# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Эти упражнения тренируют устойчивость нервной системы и увеличивают скорость адаптации при изменении внешних условий.

Освоив эти упражнения, человек перестаёт быть «заложником эмоций», приобретает уверенность, что в каждой ситуации может контролировать эмоции.

## 1 «НАЗОЙЛИВАЯ МУХА»

1. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза.

2. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза.

3. Ваша задача — не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

4. Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним — раздражение.





# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

## 2 «ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО»

1. Сядьте на стул боком к спинке, выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени, закройте глаза.

3. Сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите через нос, губы слегка сомкните, но не сжимайте.

4. Проследите, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы, особенно при вдохе не следует расправлять плечи.

5. Глубокий вдох и продолжительный выдох повторите несколько раз.

Упражнение позволяет стабилизировать эмоциональное состояние.



## 3 «ПРОСТО ЧИТАЙТЕ КНИГИ»

Идентифицируя себя с героями художественного произведения и их переживаниями, мы достигаем эмоционального отреагирования. Это помогает осознать эмоции, понять их причины.





# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭМОЦИЙ

## 1 «АВЕРС И РЕВЕРС»

Попробуйте переосмыслить негативное событие, найдите в нём небольшую выгоду.

Возьмите лист бумаги и запишите три минуса и три плюса состояния, в котором вы оказались.

## 2 «РАЗОБРАТЬ ПО КОСТОЧКАМ»

Источником эмоций могут быть внешние события, а могут — внутренние стимулы: память, физическое состояние. Если эмоция, которую вы переживаете сейчас, имеет слишком высокий градус, сначала остыньте. Затем начните задавать себе вопросы:

- Как я испытываю злость (другую эмоцию)?
- Почему я испытываю злость?
- Когда я уже испытывал злость?
- Как часто я злюсь?
- Чем злость мне помогает?
- Чем и где злость мешает?

Разбор эмоции позволяет быстрее понять настоящую причину и источник реакции.



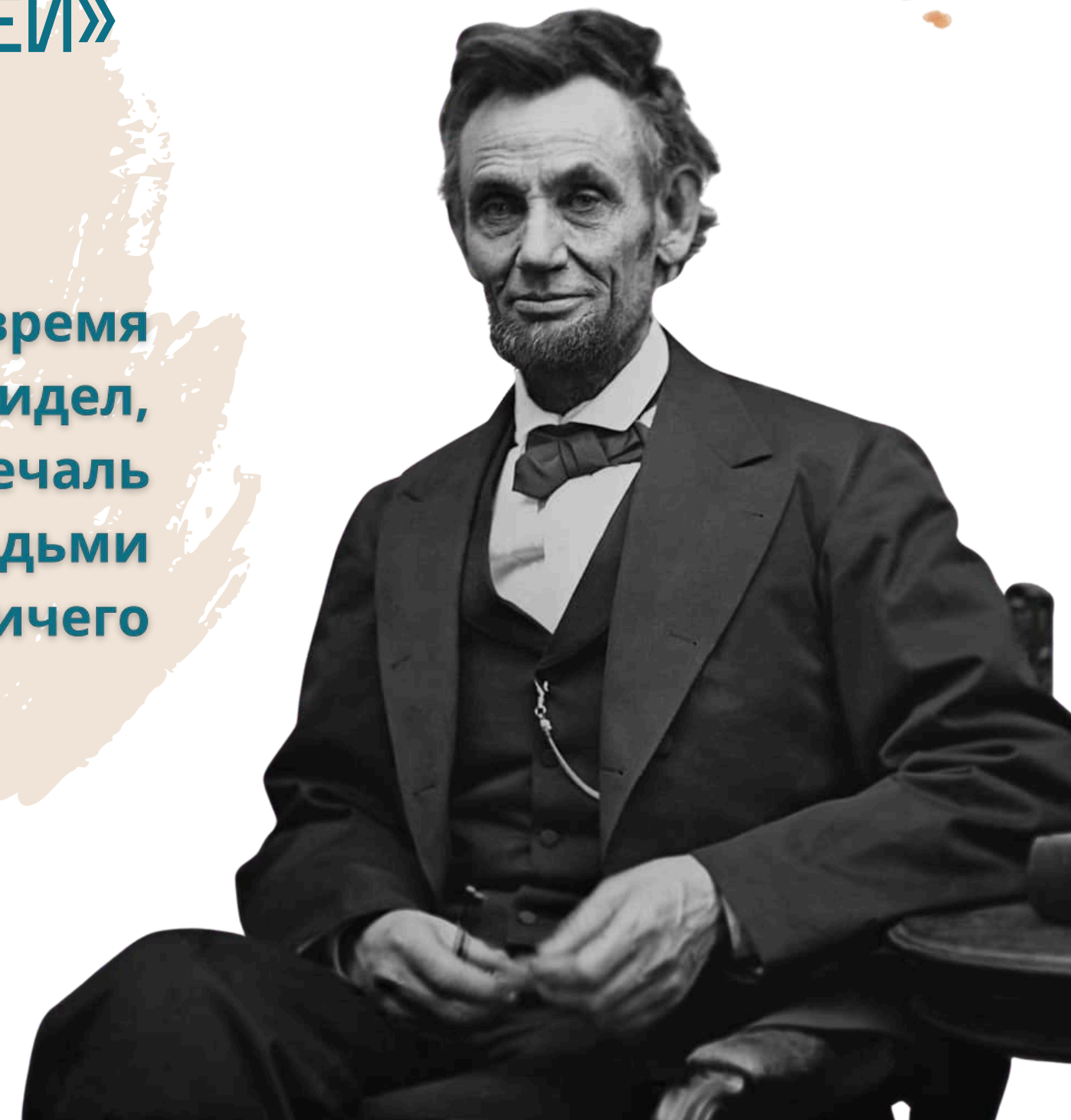


# УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

## 1 «ЭМОЦИИ ИСТОРИЧЕСКИХ ПЕРСОНАЖЕЙ»

Вспомните пять исторических персонажей

Затем представьте эмоции, которые человек испытывал во время разных событий своей жизни. Пример: Авраам Линкольн видел, как людей продавали на рыночной площади, и чувствовал печаль оттого, что у него не было семьи, злость из-за того, что людьми торговали как животными, и беспомощность, потому что ничего не мог с этим поделать.





# УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

## 2 «ЭМПАТИЯ И ЗЛОСТЬ»

Упражнение поможет справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии.

Вспомните ситуацию, когда вы очень злились на кого-то, а затем создайте эмпатическое утверждение. Например:

Раздражённый человек:

«Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»

Эмпатический слушатель:

«Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня».

## 3 «ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ»

Записывайте каждую эмоцию, которую испытываете в течение дня, степень её проявления и причину.

Например, эмоция — злость, степень — 7 из 10, причины — тройка по математике. На следующем этапе важно понять, как эмоция проявляется в теле.

Возможно, рядом со злостью вы напишете «пересыхает во рту, чувствую ком в горле, звенит в голове». Опишите, какими были руки, ноги в этот момент, ощущались ли тяжесть или напряжение.

