

7 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Высокий уровень развития всех составляющих EI помогает нам эффективнее строить карьеру и чувствовать удовлетворение от своей работы. Давайте выделим 30 минут для себя



УПРАЖНЕНИЕ 1. ЧТОБЫ УЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ВЫ ПОНИМАЕТЕ СВОИ ЧУВСТВА, ОТВЕЬТЕ НА 3 ВОПРОСА.



КАКУЮ ЭМОЦИЮ Я СЕЙЧАС ИСПЫТЫВАЮ?



ИМЕННО СЕЙЧАС ЭТА ЭМОЦИЯ ПОЛЕЗНА ДЛЯ
МЕНЯ?



КАК ЧАСТО НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ Я ИСПЫТЫВАЮ
ЭТУ ЭМОЦИЮ?





УПРАЖНЕНИЕ 2. «ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ».



НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ ЗАПИСЫВАЙТЕ ВСЕ СВОИ ЭМОЦИИ И СОБЫТИЯ, КОТОРЫЕ ИХ ВЫЗЫВАЛИ.

ЦЕЛЬ — ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СЕБЯ. ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФЛОМАСТЕРЫ ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ЦВЕТА ЭМОЦИЙ ИЛИ СМАЙЛИКИ.

А ЗАТЕМ ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ЗАДАЧУ — УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ВЕСЕЛЫХ СМАЙЛИКОВ.

И ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ СОБЫТИЙ – САМИ ПО СЕБЕ НЕЙТРАЛЬНЫ. А ЭМОЦИИ – ЭТО ЛИШЬ НАША РЕАКЦИЯ НА НИХ.



УПРАЖНЕНИЕ 3.

1. ОПУСТИТЕ ГОЛОВУ, БЕЗВОЛЬНО ПОНУРЬТЕ ПЛЕЧИ И, ГЛЯДЯ В ПОЛ, ГРУСТНЫМ ГОЛОСОМ ПРОИЗНЕСИТЕ: «Я УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК, У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ...»

2. ЗАТЕМ ПОДНИМИТЕ РУКИ ВВЕРХ, ГЛЯДЯ В НЕБО С ПОДНЯТЫМ ПОДБОРОДКОМ, РАСПРАВЬТЕ СПИНУ И СКАЖИТЕ УВЕРЕННЫМ ГОЛОСОМ: «Я НЕУДАЧНИК, У МЕНЯ ВСЕ ИДЕТ НАПЕРЕКОСЯК, НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ...»

ЧТО ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ? ОКАЗЫВАЕТСЯ, МОЗГ НЕ ПОНИМАЕТ СЛОВ! А ВОТ МИМИКА И ЖЕСТЫ ПОСЫЛАЮТ СИГНАЛЫ В ПОДКОРКУ МОЗГА (ДРЕВНЮЮ ЛИМБИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ), И МЫ НАЧИНАЕМ ЧУВСТВОВАТЬ ТО, ЧТО ТРАНСЛИРУЕТ ТЕЛО.

ТЕПЕРЬ, КОГДА ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ РАЗНИЦУ, НА ПРОТЯЖЕНИИ ДВУХ НЕДЕЛЬ ПРИНИМАЙТЕ «ПОЗУ ЛИДЕРА» ХОТЯ БЫ НА ПАРУ МИНУТ В ДЕНЬ. НА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ ВЫ УВИДИТЕ, КАК ИЗМЕНИЛСЯ МИР ВОКРУГ!





УПРАЖНЕНИЕ 4.

СЯДЬТЕ ПОУДОБНЕЕ, ОТДЫШИТЕСЬ И СОСРЕДОТОЧЬТЕ ВНИМАНИЕ НА ДЫХАНИИ. СДЕЛАЙТЕ СПОКОЙНЫЙ ВДОХ НА 4 СЧЕТА, ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ НА 4 СЧЕТА, ВЫДОХНИТЕ НА 4 СЧЕТА. ТАКИМ ОБРАЗОМ УВЕЛИЧИВАЙТЕ СЧЕТ ДО 8 РАЗ. ДЫШИТЕ ТАК, ПОКА НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ВОССТАНОВИЛИ СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ.



УПРАЖНЕНИЕ 5.



КАК ЖЕ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ СВОИ МОТИВЫ? ЗАДАЙТЕ САМИ СЕБЕ ВОПРОС

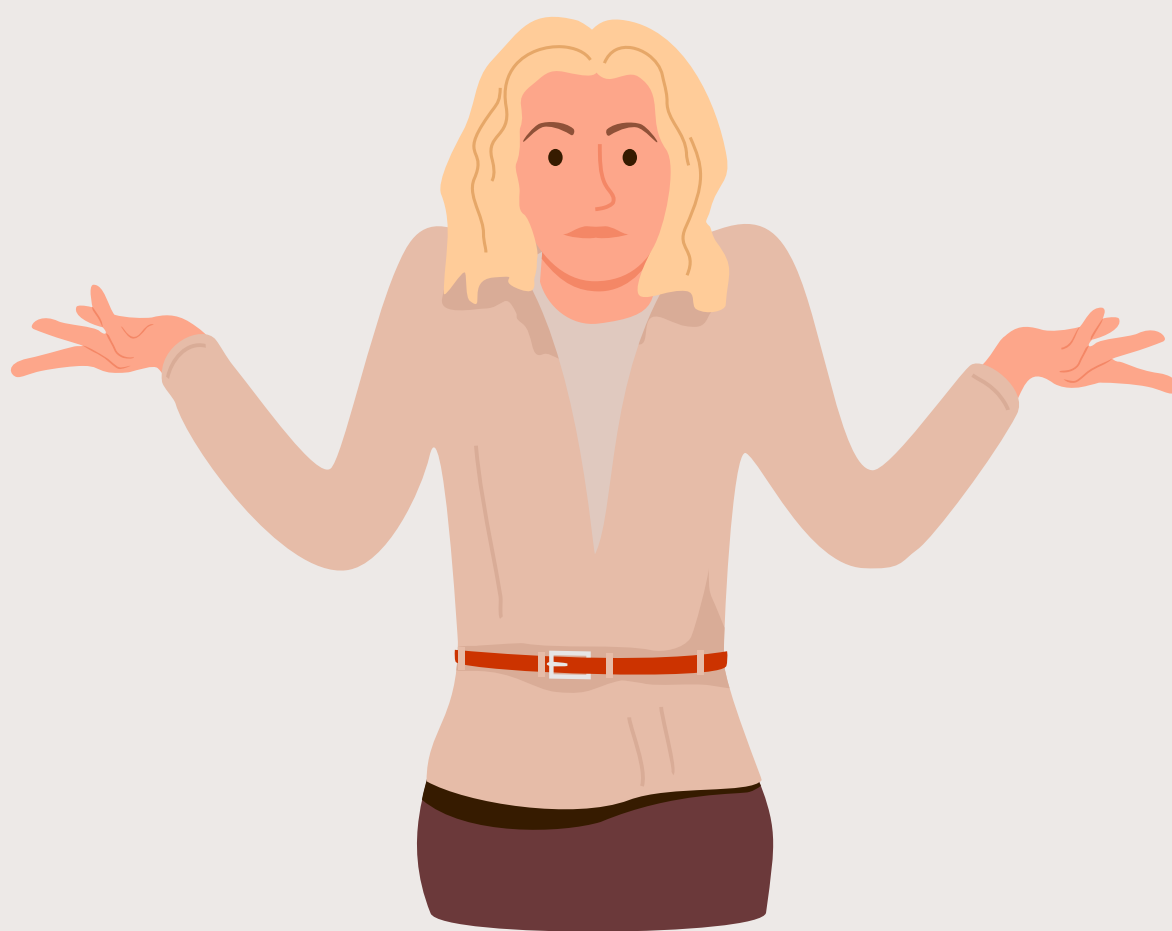
«ПОЧЕМУ?» ПРИЧЕМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО, 5 РАЗ.

И САМИ НА НЕГО ОТВЕЧАЙТЕ. НАПРИМЕР: «ПОЧЕМУ Я ХОЖУ НА РАБОТУ?» ПОТОМУ ЧТО ЭТО МОЕ РАЗВИТИЕ. «ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО РАЗВИТИЕ?» ЧТОБЫ ДОКАЗАТЬ СЕБЕ... «ПОЧЕМУ МНЕ НУЖНО ДОКАЗАТЬ СЕБЕ...?»

МНЕ ВАЖНО БЫТЬ ДОСТОЙНЫМ... «ПОЧЕМУ МНЕ ВАЖНО БЫТЬ ДОСТОЙНЫМ...?» Я СМОГУ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ... «ПОЧЕМУ МНЕ ВАЖНО ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ...?» ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СВОБОДНЫМ И ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО Я ЛЮБЛЮ.

ЭТИ ПРОСТЫЕ 5 ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ ДАЮТ ВИДЕНИЕ СВОИХ ГЛУБИННЫХ МОТИВОВ К ДЕЙСТВИЮ. КСТАТИ, ЕСТЬ ЕЩЕ ОДИН ВОПРОС, КОТОРЫЙ МНОГОЕ ОБЪЯСНЯЕТ:

«ЧТО БЫ Я ДЕЛАЛ ДАЖЕ БЕЗ ДЕНЕГ?»





УПРАЖНЕНИЕ 6.

КАК МОЖНО РАЗВИТЬ У СЕБЯ ЭМПАТИЮ? ДЛЯ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ НАПАРНИК. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ДРУГ, КОЛЛЕГА ИЛИ ПРОСТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ГОТОВ ВАМ ПОМОЧЬ И ВЫДЕЛИТЬ 20 МИНУТ СВОЕГО ВРЕМЕНИ. ВЫБЕРИТЕ УДОБНОЕ МЕСТО И СПОКОЙНУЮ ОБСТАНОВКУ. ПРОДУМАЙТЕ ТЕМУ ВАШЕЙ БЕСЕДЫ (НЕ ОБСУЖДАЙТЕ НИЧЕГО БОЛЕЗНЕННОГО) И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБСУЖДЕНИЯ.

ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ ПОСЛЕ НАЧАЛА РАЗГОВОРА ПОСТАВЬТЕ СЕБЯ МЫСЛЕННО НА МЕСТО СОБЕСЕДНИКА. ПРОЧУВСТВУЙТЕ ВСЕ, ЧТО МОЖЕТ СЕЙЧАС ЕГО ВОЛНОВАТЬ, КАКИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИМПУЛЬСЫ ОН ОЩУЩАЕТ. ДЕРЖИТЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ В ФОКУСЕ, ЗАПОМИНАЙТЕ КАЖДОЕ ЧУВСТВО.

ЧЕРЕЗ 10 МИНУТ МЫСЛЕННО ПЕРЕМЕСТИТЕ СЕБЯ В ПОЗИЦИЮ НАБЛЮДАТЕЛЯ. СДЕЛАТЬ ЭТО БУДЕТ ПРОЩЕ, ЕСЛИ ВЫ ПРЕДСТАВИТЕ, ЧТО СМОТРИТЕ НА БЕСЕДУ КАК БУДТО ИЗ ВЕРХНЕГО УГЛА КОМНАТЫ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, КАК ИЗМЕНИЛИСЬ ВАШИ РЕАКЦИИ НА СЛОВА, НАСКОЛЬКО ВНИМАТЕЛЬНО ВЫ СЛУШАЕТЕ СОБЕСЕДНИКА. МНОГИЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ПРИ ЭТОМ ОБОСТРЕАЕТСЯ ВОСПРИЯТИЕ: ЕСЛИ ДО ЭТОГО ИМ КАК БУДТО ДЕМОНИСТРИРОВАЛИ КИНО ПЛОХОГО КАЧЕСТВА, ТО ТЕПЕРЬ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЯРКИЕ КРАСКИ, ФОКУС И РЕЗКОСТЬ.





УПРАЖНЕНИЕ 7.

ПРЕДПОЛОЖИМ, ЧТО ЗАВТРА ВАМ НУЖНО ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЯ НА ОЧЕНЬ ВАЖНОМ ФОРУМЕ. НА ВЫСТУПЛЕНИЕ У ВАС ЕСТЬ РОВНО 31 СЕКУНДА. ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРЕЗЕНТАЦИИ, СДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- ВООБРАЗИТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ГДЕ БУДЕТЕ ВЫСТУПАТЬ, И ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ В НЕМ НАХОДЯТСЯ;
-
- ПРОЧУВСТВУЙТЕ ИХ ЭМОЦИИ, ПОЙМИТЕ, ЧЕГО ОНИ ХОТЯТ;
-
- ОЩУТИТЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ;
-
- В ОДНОМ ПРЕДЛОЖЕНИИ ИЗЛОЖИТЕ СУТЬ СВОЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ.

