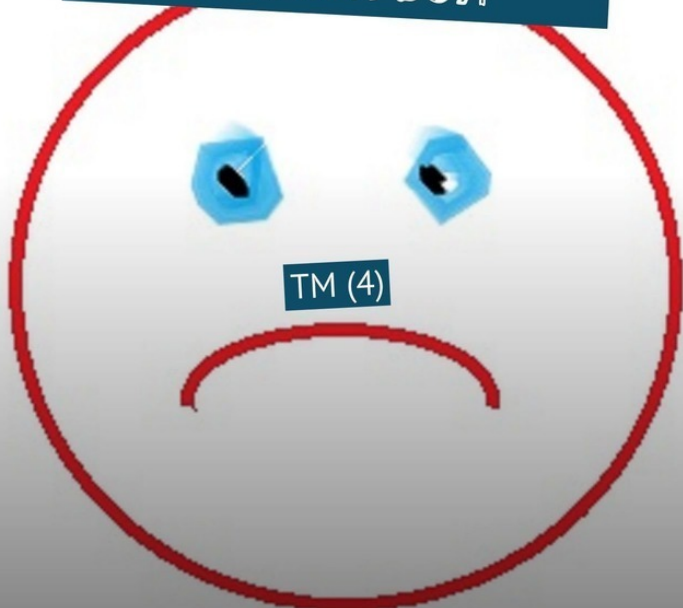


Владимир Токарев

КАК ПЕРЕСТАТЬ
ОБИЖАТЬСЯ



Владимир Токарев Как перестать обижаться. ТМ (4)

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42350061
ISBN 9785449665997*

Аннотация

Это четвертый номер журнала по новому тайм-менеджменту. В этом номере журнала представлены материалы по менеджменту эмоций. Рассказано, как перестать обижаться.

Содержание

Эмоции в розницу	6
Содержание номера	8
1. Наши новости по проекту краудфандинга	9
2. Менеджмент и психология	14
1. Психология в менеджменте	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Как перестать обижаться ТМ (4)

Владимир Токарев

© Владимир Токарев, 2019

ISBN 978-5-4496-6599-7 (т. 4)

ISBN 978-5-4496-6600-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Лучший (с точки зрения экономической выгоды) вариант приобретения книги «Менеджмент эмоций» – стать акционером (спонсором) проекта краудфандинга по изданию серии из 9 книг по новому тайм-менеджменту – и получить соответствующие выгодные вознаграждения (книги со скидкой до 50%).



Рис. 1. Серия практикумов по новому тайм-менеджменту.

[ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ! Вы можете присоединиться к проекту по ссылке https://planeta.ru/campaigns/tm_9books](https://planeta.ru/campaigns/tm_9books)

Эмоции в розницу

Вместо аннотации

После кризиса 2008 года наши потенциальные клиенты отказывались от консультационных услуг по докризисным ценам – они стали для них слишком дороги.

И тогда мы... повысили цены. Стали предлагать услуги «нарезанными кусочками» – но дороже. Консультант по управлению выполнял только методическую работу, например, по стратегии, а клиент выполнял всю работу сам. Спрос вернулся.

Этот же прием я решил использовать при подготовке последней книги серии книг по новому тайм-менеджменту. Читателям предлагается на выбор:

1. Желающие могут приобрести нужную книгу по самомотивации, силе воли, тренировке памяти, управлению временем и т. д. – в любом книжном магазине. Но, к слову дешевле всего книги стоят в магазине издательства Ридеро. Но нам уже известно – что деловые книги – товар неэластичный по цене – если книга нужна – ее купят, если нет – не скачают и бесплатно, чтоб не засорять свой ноутбук.

2. Читатель может стать спонсором проекта краудфандин-

га, ссылка на который в начале книги, и получить всю серию книг по новому тайм-менеджменту (либо книгу по менеджменту эмоций) в качестве вознаграждения спонсора примерно за половину магазинной цены.

3. Но если читатель захочет научиться управлять только одной – двумя конкретными эмоциями – ему предлагается один из специальных номеров журнала по новому тайм-менеджменту. Вы читаете первый такой журнал (он имеет 4 порядковый номер).

Содержание номера

1. Наши новости по проекту краудфандинга

Содержание последней книги

2. Менеджмент и психология

Мой блог

3. Как не обижаться

Модель Ю. Орлова

1. Наши новости по проекту краудфандинга

Итак, в настоящее время идет проект краудфандинга по изданию серии книг по новому тайм-менеджменту, куда я приглашаю читателя.

А новости такие: принято решение издать последнюю книгу – «Менеджмент эмоций» двумя частями.

Отрывок из первой части представлен в этом номере нашего журнала по новому тайм-менеджменту. Первая часть уже написана и ждет команды для отправки в редакцию

(точнее, мы ждем, когда одна из социальных сетей примет/не примет решение о размещении на своих ресурсах важного отрывка из первой части).



Рис. 2. Первая часть книги по менеджменту эмоций.

Вот содержание первой части:

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1.

Эмоции в менеджменте

Вместо введения – Как это было

1. Как не обижаться

2. Менеджмент эмоций

1. Что нами управляет – «прав ли дедушка Фрейд?»

2. Менеджмент эмоций против эмоционального интеллек-

та.

Приглашение в будущее



Рис. 3. Вторая часть книги по менеджменту эмоций.

Содержание второй части книги

Часть 2.

1. Стыд: человек нравственный

2. Как преодолеть страх «холодного» звонка

Страх публичного выступления

3. Зависть и гордость.

4. Ревность.

5. Стресс, депрессия и чувство юмора

Порядок в делах

Порядок в мыслях.

6. Полезные инструкции

7. Задание

Возвращаю долги

Что дальше?

2. Менеджмент и психология

Мой блог

1. Психология в менеджменте



Рис. 4. Одна из книг серии «Русский менеджмент», включает в себя три книги по борьбе с ленью

Любозн. генир – А насколько серьезно нужно знать психологию, чтобы грамотно управлять?

Ты сам проходил какую-то переподготовку по психологии

или самоучка?

Автор – В третьем издании книги по новому тайм-менеджменту («Три менеджмента в одном флаконе») я попробовал использовать необычную форму для описания того, как я пытался изучить английский язык – форму романа. Если не возражаешь, я кратко изложу свои отношения с психологией тоже в необычной форме).

Любозн. гendir – Без проблем!

Автор – Чтобы облегчить жизнь себе, я использую хронологическую последовательность в изложении моих отношений с психологией. А чтобы была польза для тебя, я постараюсь по ходу дать рекомендации из своего опыта.

Первая встреча

Моя первая серьезная встреча состоялась с этой ветреной женщиной (ну не мужчина же, эта переменчивая Психология) в далеком 1994 году. Я участвовал в проекте, который финансировал Сорос, по переподготовке учителей иностранного языка нашего региона. Я проводил мастер-классы по тайм-менеджменту. Когда было окно в моих занятиях, я посещал мастер-классы психологов. Удивился, что психологи часто рассказывали те вещи, которые я знал из менеджмента, маркетинга, управления персоналом и др. (читаемые мной в то время курсы в инязе), но при этом называли другие фамилии исследователей.

Я лишний раз убедился верности наблюдений А. Богдано-

ва (Малиновского), что науки, долго не пересекаясь, могут говорить об одном и том же, применяя при этом свою терминологию.

Вторая встреча

Это была совершенно случайная встреча, но она сыграла большую роль в моей жизни. На внешний вид она была неказиста, одежда подкачала – грязновато-голубого цвета. Не толстая и не худая, единственное достоинство, на первый взгляд, – очень дешевая.

Я говорю про книгу о психологии в дешевой голубой обложке (Ю. Орлов «Восхождение к индивидуальности»), рекомендую с ней познакомиться. Так как ее внутренний мир меня сразил почти наповал.

Эта книга не про абстрактную психологию (как в учебниках по общей психологии), а про ту, которую каждый может применить лично к себе (как не обижаться, не ревновать, избавиться от страха и др.)

Однако, как и в первой встрече, Психология обошлась без помощи специалистов по менеджменту, она жила сама по себе, как кошка.

Приглашение на чашечку кофе с последствиями

Как и должно было случиться, они встретились. А потом стали встречаться достаточно регулярно. При этом я считал возможным даже предоставить им квартиру для встреч.

Мужчину звали Менеджмент. Как и положено, примерно через год у них появился ребенок – моя первая книга по самоменеджменту. В этой книге функция мотивации из Менеджмента была обогащена Психологией. А Психология получила взамен управленческие алгоритмы – теперь она рассказывала о том, как, например, не обижаться, используя функцию контроля.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.