

АИ

Марина Поджюнене

Эмоциональный интеллект

Марина Поджюнене

Эмоциональный интеллект

«Автор»

2026

Поджюнене М.

Эмоциональный интеллект / М. Поджюнене — «Автор», 2026

Руководство к устойчивости, ясности и человечности. О чем эта книга. Что такое эмоциональный интеллект и почему он важен именно сейчас. Как ускоренный ритм жизни влияет на эмоции, внимание и здоровье. Практические навыки: самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки. Упражнения, 30-дневный план и сценарии для применения EQ на работе, в семье и в общественной жизни. Как создать устойчивые изменения и культуру эмоциональной грамотности вокруг себя.

© Поджюнене М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Что такое эмоциональный интеллект?	5
Глава 2. Почему EQ важен в наше время ускорений.	6
Глава 4. Саморегуляция: как не быть рабом собственных реакций.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Марина Поджюнене

Эмоциональный интеллект

Глава 1. Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект - совокупность навыков:

Самосознание: умение распознавать свои эмоции в момент их возникновения и понимать, что их вызывает.

Саморегуляция: способность управлять импульсами и направлять эмоциональную энергию конструктивно.

Мотивация: внутренние драйверы, стойкость перед трудностями, способность сохранять фокус на цели.

Эмпатия: умение понимать переживания другого человека с его точки зрения.

Социальные навыки: умение строить отношения, общаться ясно и эффективно, разрешать конфликты.

Почему это практично: EQ помогает снижать стресс, улучшать принятие решений, повышать качество взаимоотношений и адаптироваться к переменам.

Глава 2. Почему EQ важен в наше время ускорений.

Ускорение ритма жизни проявляется в:

Информационной перегрузке.

Постоянных прерываниях внимания.

Давлении на производительность.

Социальных сравнениях и тревоге, подпитываемой соцсетями.

Эмоции реагируют на эти факторы мгновенно; если мы не умеем их распознавать и регулировать, реактивность нарастает: раздражение, тревога, хроническая усталость. EQ позволяет:

Понимать сигналы тела и эмоций до перехода в стрессовую реакцию.

Приоритизировать и устанавливать границы вместо постоянного «да».

Выстраивать поддерживающие сети и получать ресурс у других.

Глава 4. Саморегуляция: как не быть рабом собственных реакций.

Саморегуляция - не подавление эмоций, а их управление.

Техники:

1. Дыхание «4-4-6» (2-3 минуты) - вдыхать на 4, задержать на 4, выдыхать на 6.

Снижает физиологическую активность.

2. Разделение «эмоция - действие»: перед действием спросите себя: «Это чувство пройдёт через 5 минут? Стоит ли сейчас действовать под его влиянием?»

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.