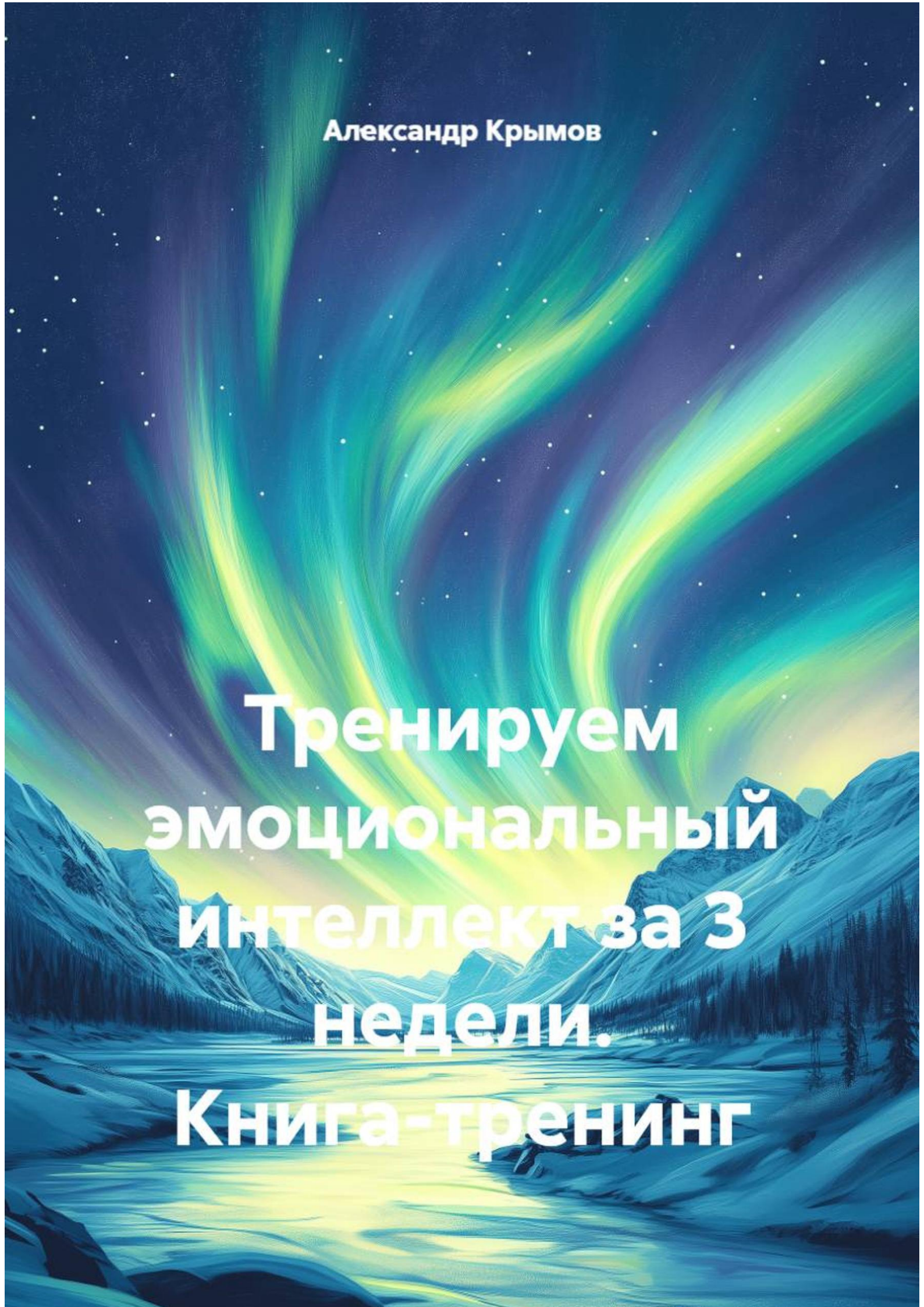




Александр Крымов

**Тренируем
эмоциональный
интеллект за 3
недели.**

Книга-тренинг

Александр КРЫМОВ

**Тренируем эмоциональный
интеллект за 3 недели.
Книга-тренинг**

«Автор»

2026

Крымов А. А.

Тренируем эмоциональный интеллект за 3 недели. Книга-тренинг /
А. А. Крымов — «Автор», 2026

Эмоциональный интеллект, кто о нём не слышал? Но что это такое: выдумка психологов, или реальная способность, помогающая в жизни? Что он может дать? Что, если его не хватает? И самое главное: можно ли им овладеть, развить, как физические способности? Можно. Эта книга - тренинг, позволяющий за три недели совершенствовать ваш эмоциональный интеллект. Только не ленитесь! Это не для лёгкого чтения, а для упражнений. Тогда всё получится!

© Крымов А. А., 2026

© Автор, 2026

Александр Крымов
Тренируем эмоциональный
интеллект за 3 недели. Книга-тренинг

Глава 1

ДЕНЬ 1. ТЕРМОСТАТ, А НЕ ТЕРМОМЕТР

Ты не реагируешь на погоду – ты создаешь климат внутри себя.

ТЕОРИЯ: Правило 90 секунд

Нейробиолог Джилл Болти Тейлор, которая пережила инсульт и наблюдала за работой своего мозга изнутри, сделала потрясающее открытие:

Любая эмоциональная вспышка длится в крови не дольше 90 секунд.

Это физика. Именно столько времени нужно химическим веществам (адреналину, кортизолу, дофамину), чтобы попасть в кровоток и полностью выветриться из него.

Но! Если через 90 секунд ты продолжаешь злиться, тревожиться или плакать – это уже не эмоция. Это мысленное доливание масла в огонь. Ты сам подхватываешь мысль: «Как он посмел? А что если? А помнишь, как в прошлый раз?» – и химия запускается снова.

Вывод: Твоя биологическая реакция – это не твоя вина. А вот продолжение этой реакции – это твой выбор (или привычка, которую мы будем менять).

ПРАКТИКА: Техника «Стоп-кадр»

Сегодня ты будешь учиться замечать момент запуска эмоции. Не подавлять, не бороться, а именно замечать.

Инструкция:

1. Поймай триггер. В течение дня будь начеку. Как только почувствовал раздражение, злость, страх, тревогу или даже сильную радость (эйфория тоже эмоция) – скажи мысленно: «СТОП. Я заметил».

2. Засеки 90 секунд. Включи таймер на телефоне (или просто считай про себя). В эти 90 секунд ты запрещаешь себе думать о причине. Ты просто наблюдаешь за телом.

Наблюдай, а не думай. Спроси себя:

- Где это в теле? (Челюсть сжата? Кулаки? Живот скрутило? Плечи подняты к ушам? Лицо горит?)

- Как я дышу? (Поверхностно, часто? Или затаил дыхание?)

- Что я слышу вокруг? (Верни фокус на внешний мир – стук клавиш, гул машин, шум воды).

3. Когда таймер кончился, спроси себя главный вопрос: «*Что я делаю с этим остатком?*»

Если эмоция ушла – отлично, ты только что пережил её экологично.

Если эмоция осталась – значит, у тебя есть вторичная мысль («Это несправедливо!»). Запиши эту мысль в дневник. Мы с ней поработаем завтра.

КЕЙС ИЗ ЖИЗНИ: Как это выглядит

Ситуация: Ольга, 29 лет, сидит в офисе. Начальник пишет в общий чат: «Ольга, переделай отчет, там ошибки в расчетах. Срочно».

Без тренинга (старая реакция):

Ольга краснеет, сердце колотится. Она пишет резко: «Я все проверила! Это ваши данные были неверными!» – и бросает телефон. Весь день ходит злая, обижается на начальника, пережёвывает ситуацию в голове 3 часа.



С тренингом (новая реакция):

Ольга чувствует укол в груди (триггер). Мысленно говорит: «Стоп».

Она смотрит на часы и выдыхает. В течение 90 секунд она просто чувствует, как горит лицо, и замечает, что задержала дыхание.

Через 90 секунд она делает глубокий вдох и пишет: «Ок, посмотрю. Скинь, пожалуйста, конкретные пункты, где ошибки».



Она не приняла это на свой счет. Она отделила факт («отчет нужно переделать») от эмоции («меня унижают»). В итоге: 5 минут на исправление vs 3 часа токсичного пережевывания.



ДНЕВНИК ДНЯ 1

Бери ручку. Пиши честно. Это только для тебя.

1. Ситуация-триггер сегодня (одна, самая яркая):

Где я поймал себя на эмоции? (Например: «коллега перебил меня на созвоне», «ребенок разлил сок», «увидел плохие новости»)

2. Телесный отклик (до 90 секунд):

Что именно я почувствовал в теле до того, как начал думать? (Выбери из списка или напиши свое)

– Сжатие в груди / животе

– Жар / холод в лице

– Напряжение в челюсти / шее

– Дрожь / пульс в висках

– Другое: _____

3. Моя мысль-«доливка» (та, что продлила эмоцию):

Какую историю я рассказал себе, чтобы продолжить злиться/тревожиться?

(Например: «Он специально», «Меня не уважают», «Все рушится»)

4. Как прошли 90 секунд?

Мне удалось продержаться и не думать о причине?

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.