

Эмоциональный интеллект можно развить, тренируясь в адекватном выражении своих чувств и их конструктивном использовании. Оцените с помощью тестов ваши эмоциональные компетенции и научитесь корректно реагировать на чувства окружающих.

### Способы обучения

Мозг человека постоянно изменяется. Когда мы изучаем что-то, он образует новые соединения нервных окончаний. Этот процесс можно даже проследить на специальной аппаратуре. Таким образом, вы можете рассчитывать на то, что после прочтения этой книги ваши мыслительные процессы будут происходить несколько иначе, чем раньше.

### Другой взгляд на вещи

Интенсивное изучение эмоций и их влияния на различные жизненные сферы уже изменило ваш взгляд на этот вопрос, независимо от того, согласны ли вы с изложенными здесь теориями или нет. Вы наверняка даже ненамеренно станете чувствительнее к эмоциональным процессам и, сталкиваясь с какой-либо проблемой, будете вспоминать об этой книге. Вероятно, в процессе чтения вы не раз задавались вопросом: «А как это происходит со мной?» или сравнивали приводимые примеры с собственным опытом: «Знаю ли я хотя бы одного человека с алекситимией?» Возможно, вы мгновенно ощущали защитную реакцию: «Ерунда! Я принимаю решения исходя исключительно из деловых и логических критериев. Мое настроение не играет при этом никакой роли». Но, даже в этом случае, в будущем вы будете внимательней наблюдать за собой в процессе принятия решений: «Действительно ли настроение не играет никакой роли? Действительно ли в плохом настроении я излишне критичен, пессимистичен, нерешителен и меньше готов рисковать?»

### Решительное изменение

Не исключено, что изменилось и ваше отношение к значимости и «пользе» чувств. Как уже говорилось, ваша установка играет существенную, если не сказать, решающую роль

в использовании ваших эмоциональных компетенций и в их дальнейшем совершенствовании. Последние результаты научных исследований подтверждают огромное влияние чувств на нашу мыслительную деятельность и практику принятия решений. Если они смогли вас убедить, то в будущем вы с большой долей вероятности сможете учитывать чувства и уделять им большее внимание при оценке людей, обстоятельств и решений. Вам не надо делать для этого что-то особенное, так как в тот момент, когда вы в этом убедились, ваш мозг уже сохранил новую информацию и изменил вашу установку.

Теперь мы можем и закончить, и вы вновь окунетесь в повседневную жизнь. Конечно же, у вас это получится. После прочтения этой книги вы можете уже целенаправленно совершенствовать ваши эмоциональные компетенции.

### Самооценка

В психологических исследованиях анкеты, предусматривающие самостоятельную оценку личности, часто рассматриваются скептически. Это связано с тем, что все мы склонны представлять себя такими, какими нам хотелось бы быть. А наше представление не всегда соответствует реальной ситуации. И все же самооценка имеет смысл. Она побуждает анализировать собственное поведение и может дать импульс к целенаправленной работе над собой.

Есть горячая любовь, жертвенная любовь, пламенная любовь, испепеляющая любовь, великая любовь, унижительная любовь, горькая любовь, проклятая любовь, сука-любовь, любовь романтика, лесбийская любовь...

Но, какой бы ни была она - **любовь** - неизменный повод для многочисленных дискуссионных изысканий, зачастую представляется как математически выверенный процесс взаимоотношения индивидуумов вне эмоционального контекста. Контраст и противоречие сущностей и явлений нашего безумного мира.

Попробуйте взглянуть на самый волнующий **форум любви** в интернете.

## Совершенствование эмоциональной компетенции

Автор: Darkray  
04.09.2010 04:38 -

---

Впервые появился оригинальный способ наказать своего обидчика или обидчицу! -  
Повесь его на уникальную Доску позора! **Доска позора** к Вашим услугам!