Рекомендуем вам ежедневно отмечать те эмоции, которые вы испытали в течение дня. Отмечая их, вы уже развиваете свой эмоциональный интеллект. Для этого мы предусмотрели два простых метода: ежедневную регистрацию эмоций (в правой части каждой страницы) и заполнение итоговой строки в нижней части страницы (это лучше делать в конце дня).

В завершение дня выберите из всех отмеченных эмоций наиболее часто встречающуюся или, при отсутствии повторов, наиболее яркую, на ваш взгляд, эмоцию. Главную эмоцию за весь день. Какая эмоция у вас преобладала сегодня? Интерес, скука, радость или гнев? А теперь просто впишите ее в соответствующую строку внизу страницы. К примеру, весь день 3-го числа вы были в радостном состоянии после сообщения о выплате вашему отделу внеочередной премии по итогам работы за месяц. В конце этого дня вам просто надо вписать эмоцию «Радость» в строку в нижней части страницы (см. рисунок далее). В конце месяца вы перенесете ее в итоговую таблицу. Эту таблицу мы назвали «Участки эмоционального спектра» и обозначили ее колонки тремя оттенками: темно-серым (эмоции, которые негативно влияют на эффективность деятельности), серым (эмоции с реверсивным движением) и светло-серым (эмоции, которые способствуют повышению эффективности вашей деятельности).

Видите, как просто? Каждое такое минутное, по сути, действие будет ежедневно развивать ваш эмоциональный интеллект.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕОБЛАДАЮЩЕЙ ЭМОЦИИ

Итак, подошел к концу месяц. Каждый день вы записывали свои события и эмоции, с ними связанные. В конце каждого дня вы определяли преобладающую за день эмоцию методом наиболее часто упомянутой (при отсутствии повторов — наиболее яркую, с вашей точки зрения) в течение дня. Иначе говоря, в конце каждого дня у вас записана преобладающая эмоция. Теперь вам нужно перенести ее в итоговую таблицу за месяц.

Процедура внесения следующая.

1. Откройте соответствующий день месяца (например, 3-е число).
2. В конце дня у вас записана преобладающая эмоция. Запомните ее, затем найдите ее в трехцветной таблице, указанной ниже.
3. Запомните цвет столбца, в котором находится эта эмоция.
4. Найдите в большой таблице «Участки эмоционального спектра» строку с идентичным числом и внесите запомненную эмоцию в эту строку в одном из трех столбиков соответствующего оттенка (см. пример).

10
январь
January

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun

		✓ЭМОЦИЯ (выберите из списка)
9		
10	Встреча	Скука
11		Радость
12	Зарплата	
13		
14	Обед	Радость
15		
16	Совещание	Растерянность
17		
18		
19	Свидание	Радость
20		

ПРЕОБЛАДАЮЩАЯ ЭМОЦИЯ (Запишите повторяющуюся чаще всего эмоцию из правого столбца)

Радость

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР

ИНТЕРЕС — ОЖИДАНИЕ — НАСТОРОЖЕННОСТЬ
ПРИНЯТИЕ — ДОВЕРИЕ — ВОСХИЩЕНИЕ
БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ — РАДОСТЬ — ВОСТОРГ

СКУКА — НЕУДОВОЛЬСТВИЕ — ОТВРАЩЕНИЕ
ГРУСТЬ — ПЕЧАЛЬ — ГОРЕ
СМУЩЕНИЕ — СТЫД — ВИНА

РАСТЕРЯННОСТЬ — УДИВЛЕНИЕ — ИЗУМЛЕНИЕ
ТРЕВОГА — СТРАХ — УЖАС
ДОСАДА — ЗЛОСТЬ — ГНЕВ

Ужас Горе Отвращение Настороженность Стыд Печаль Восторг Скука Смущение Растерянность	Безмятежность Грусть Восхищение Досада Тревога Неудовольствие Страх Злость Изумление Вина Гнев	Принятие Доверие Ожидание Радость Удивление Интерес
Эмоции, снижающие эффективность деятельности	Эмоции, как способствующие, так и препятствующие росту эффективности деятельности в зависимости от контекста и задач	Эмоции, способствующие росту эффективности деятельности

Если большинство ваших эмоций находятся в темно-сером спектре (левый столбец), это означает, что вы либо концентрируетесь только на эмоциях, которые снижают эффективность вашей деятельности, либо постоянно находитесь в этом эмоциональном спектре. При заполнении следующего месяца постарайтесь обращать больше внимания на ситуации, в которых возможно проявление эмоций из другого спектра, желательно для начала светло-серого.

Постепенно вырабатывайте привычку концентрироваться на эмоциях, способствующих повышению эффективности вашей деятельности. А если вы испытываете при этом затруднения, обратитесь к специалисту.

Если большинство ваших эмоций находятся в сером спектре (средний столбец), то вам нужно провести небольшую аналитическую работу.

ПН Mon | ВТ Tue | СР Wed | ЧТ Thu | ПТ Fri | СБ Sat | ВС Sun

3 январь January

✓ЭМОЦИЯ (выберите из списка внизу)

9		
10	Встреча	Скука
11		
12	Зарплата	
13		
14	Обед	
15		
16	Совещание	
17		
18		
19	Свидание	Радость
20		

Ужас	Безмятежность	Принятие
Горе	Грусть	Доверие
Отвращение	Восхищение	Ожидание
Настороженность	Досада	Радость
Стыд	Тревога	Удивление
Печаль	Неудовольствие	Интерес
Восторг	Страх	
Скука	Злость	
Смущение	Изумление	
Растерянность	Вина	
	Гнев	

ПРЕОБЛАДАЮЩАЯ ЭМОЦИЯ (Запишите повторяющуюся чаще всего эмоцию из правого столбца)

Радость

УЧАСТКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СПЕКТРА

ЧИСЛА МЕСЯЦА	Эмоции, снижающие эффективность деятельности	Эмоции, как способствующие, так и препятствующие росту эффективности деятельности в зависимости от контекста и задач	Эмоции, способствующие росту эффективности деятельности
1			
2			
3			Радость
4			

Выявить ситуации, в которых данная эмоция посодействовала достижению эффективного результата, и как можно детальнее вспомнить, как именно это произошло.

Постепенно, регулярно проводя такой анализ, вы начнете понимать схему работы каждой эмоции и сможете осознанно использовать ее для решения конкретных задач. Умение управлять векторами эмоций напрямую зависит от уровня развития вашего эмоционального интеллекта.

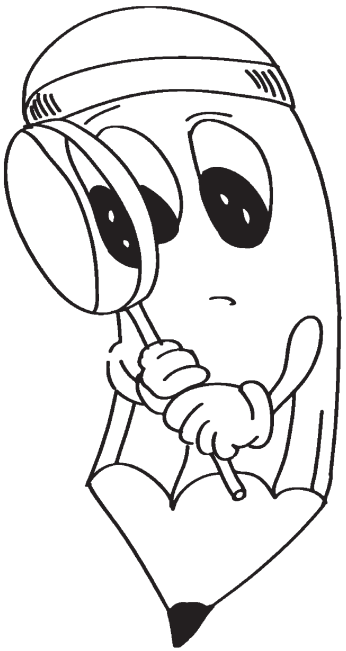
Развитый эмоциональный интеллект позволяет вам использовать даже внешне негативные эмоции, такие как страх или злость. Умелое управление ими позволяет извлекать из подобных эмоций практическую пользу, направляя изначально негативную эмоциональную энергию на эффективное решение соответствующих задач.

Если же ваши эмоции попадают в светло-серый спектр (правый столбец), обратите внимание на эмоции окружающих, ваше состояние может вызывать злость, гнев и зависть окружающих ☺.

Но советуем все же разнообразить вашу эмоциональную палитру, так как для эффективного решения некоторых задач необходимы и такие эмоции, как злость, гнев, тревога и даже страх.

После каждого месяца следует раздел «Азбука эмоций. Инструкция по применению». В нем раскрывается суть эмоций, возможные методы их грамотного использования для решения разных задач.

ИНТЕРЕС



Интерес стимулирует развитие человека, насыщает энергией и направляет его поведение, стимулирует человека к исследовательской и познавательной активности.

Интерес — особое внимание к чему-нибудь, желание вникнуть в суть, узнать, понять. Интерес — эмоция, положительно влияющая на эффективность деятельности человека.

Увлеченность, интерес к работе членов команды — ключевой фактор, определяющий успех или неуспех проекта.

Интерес удивительным образом комбинируется с другими эмоциями.

Интерес + радость = лучшая мотивация для достижения результата. При этом стремление к достижению можно измерить степенью выраженности эмоции интереса.

- ✓ Интерес — эмоция, которая переживается человеком чаще прочих.
- ✓ Интерес играет исключительную роль в формировании и развитии навыков, умений, способностей.
- ✓ Именно интерес позволяет осуществлять повседневную, привычную, рутинную работу.
- ✓ Интерес обеспечивает высокую работоспособность человека.
- ✓ Интерес крайне необходим для творчества.

Интерес рассматривается К. Изардом как позитивная эмоция, которая переживается человеком чаще остальных эмоций.

Интерес — эмоция, чаще всего длительная, эмоциональное состояние, связанное с осуществлением познавательной деятельности и характеризующееся побудительностью этой деятельности.

При оценке этой эмоции у другого человека необходимо различать кратковременное и долговременное проявление интереса. К. Изард говорит о первом, который можно было бы назвать реакцией заинтересованности. Заинтересоваться — значит почувствовать (осознать) интерес к кому-нибудь или чему-нибудь, что может быстро пройти. Долговременный интерес — это уже интеллектуальное чувство, положительная эмоциональная установка на познание какого-то объекта.

Эта эмоция сыграла важную роль в эволюции человека, выполняя разнообразные адаптивные функции на протяжении всей истории его существования. Интерес к неизвестному составляет основу исследовательской, познавательной деятельности и имеет большое значение для процессов внимания, памяти и научения. Интерес необходим также для развития навыков, именно он мотивирует деятельность человека, направленную на совершенствование врожденных способностей.

ВКЛЮЧИТЕ ИНТЕРЕС!

ПН Mon | ВТ Tue | СР Wed | ЧТ Thu | ПТ Fri | СБ Sat | ВС Sun

1
январь
january

✓ЭМОЦИЯ
(выберите из списка)

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

ПРЕОБЛАДАЮЩАЯ ЭМОЦИЯ (Запишите повторяющуюся чаще всего эмоцию из правого столбца)

Развитие сильного эмоционального интеллекта — одна из сложнейших задач, с которыми сталкиваются родители в семье и лидеры на всех уровнях организаций.

Стивен Кови

2
январь
january

ПН Mon | ВТ Tue | СР Wed | ЧТ Thu | ПТ Fri | СБ Sat | ВС Sun

✓ЭМОЦИЯ
(выберите из списка)

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

ПРЕОБЛАДАЮЩАЯ ЭМОЦИЯ (Запишите повторяющуюся чаще всего эмоцию из правого столбца)

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР

ИНТЕРЕС — ОЖИДАНИЕ — НАСТОРОЖЕННОСТЬ
ПРИНЯТИЕ — ДОВЕРИЕ — ВОСХИЩЕНИЕ
БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ — РАДОСТЬ — ВОСТОРГ

СКУКА — НЕУДОВОЛЬСТВИЕ — ОТВРАЩЕНИЕ
ГРУСТЬ — ПЕЧАЛЬ — ГОРЕ
СМУЩЕНИЕ — СТЫД — ВИНА

РАСТЕРЯННОСТЬ — УДИВЛЕНИЕ — ИЗУМЛЕНИЕ
ТРЕВОГА — СТРАХ — УЖАС
ДОСАДА — ЗЛОСТЬ — ГНЕВ

ПН Mon | ВТ Tue | СР Wed | ЧТ Thu | ПТ Fri | СБ Sat | ВС Sun

3
январь
january

✓ЭМОЦИЯ
(выберите из списка)

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

ПРЕОБЛАДАЮЩАЯ ЭМОЦИЯ (Запишите повторяющуюся чаще всего эмоцию из правого столбца)

Успех — это способность двигаться от одной неудачи к другой без потери энтузиазма.

Уинстон Черчилль