

# Оглавление

<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Глава 1. Развитие и не только.</b> . . . . .	<b>7</b>
1.1. Кто играет первую скрипку . . . . .	7
1.2. Начни с себя . . . . .	9
1.3. Глобальные эмоции. . . . .	13
Резюме первой главы . . . . .	18
<b>Глава 2. Не будем изобретать велосипед</b> . . . . .	<b>19</b>
2.1. Сколько стоит стресс . . . . .	19
2.2. Трение и КПД . . . . .	24
2.3. Каждый из нас немного трус . . . . .	31
2.4. Страх: разобрать, понять, использовать . . . . .	37
2.5. Палитра эмоций . . . . .	41
2.6. Не за страх, а из интереса . . . . .	44
Резюме второй главы . . . . .	45
<b>Глава 3. Сыграем на интерес</b> . . . . .	<b>46</b>
3.1. Почему он так нужен . . . . .	46
3.2. Включить интерес . . . . .	49
3.3. И кнут, и пряник . . . . .	55
3.4. Пока смерть не разлучит нас . . . . .	59
3.5. Семейный портрет в интерьере . . . . .	64
Резюме третьей главы . . . . .	69
<b>Глава 4. Ресурсы и эффективность</b> . . . . .	<b>71</b>
4.1. Страх, интерес и другие скрытые ресурсы. . . . .	71
4.2. Эмоция как акселератор. . . . .	76
4.3. Эмоциональные тормоза. . . . .	80
4.4. Полоса с реверсивным движением . . . . .	88
Резюме четвертой главы . . . . .	98
<b>Глава 5. Эмоция + ИТ = ...</b> . . . . .	<b>100</b>
5.1. Ловушка для эмоций . . . . .	100
5.2. Слышать, видеть, понимать . . . . .	106
5.3. Шлем на голове, небо в облаках. . . . .	110

5.4. Прокачать интеллект . . . . .	113
5.5. Огонь для вашего бизнеса . . . . .	118
Резюме пятой главы . . . . .	124
<b>Глава 6. Система эмоционального мониторинга . . . . .</b>	<b>125</b>
6.1. Гибко, стремительно, творчески . . . . .	125
6.2. Эмоциональный дозор . . . . .	129
6.3. Эмоции на передовой. . . . .	134
6.4. В зарослях офисных джунглей . . . . .	143
6.5. Эмоции и рабочий процесс. . . . .	147
6.6. Quod licet jovi (iovi), non licet bovi . . . . .	150
Резюме шестой главы . . . . .	152
<b>Глава 7. М и Ж . . . . .</b>	<b>153</b>
7.1. Неочевидная разница . . . . .	153
7.2. Разница потенциалов . . . . .	156
7.3. Новые мы . . . . .	162
7.4. Выращиваем андрогинность . . . . .	166
7.5. Очевидное и вероятное. . . . .	170
Резюме седьмой главы . . . . .	175
<b>Глава 8. Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас. . . . .</b>	<b>176</b>
8.1. Вверх по ступеням компетентности . . . . .	176
8.2. Чудеса учета и контроля. . . . .	183
8.3. Как и почему . . . . .	186
8.4. Эмоциональный переводчик . . . . .	193
8.5. Делай раз, делай два, делай три. . . . .	196
Резюме восьмой главы . . . . .	202
<b>Глава 9. Практические упражнения. . . . .</b>	<b>203</b>
9.1. Упражнения для идентификации эмоций. . . . .	203
9.2. Упражнения для переключения или вызывания эмоций . . . . .	208
9.3. Упражнения для анализа и понимания эмоций . . . . .	220
9.4. Упражнения для использования эмоций в решении различных задач . . . . .	224