

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Czym jest inteligencja emocjonalna?	11
Koncepcje inteligencji emocjonalnej	13
Rozum i serce – w symbiotycznym związku	14
Zmierz swój iloraz inteligencji emocjonalnej. Test diagnostyczny i techniki pomiaru	20
Kompetencje emocjonalne – czego musisz się nauczyć, by zmądrzeć	27
2. Emocje, zachowania, interakcje	39
Sens i sedno emocji	42
Architektonika mózgu	47
Interakcyjna teoria emocji	55
3. Ty i twoje emocje	59
Ja subiektywne – czy jesteś świadomy tego, co czujesz	61
Ja odzwierciedlone – jak twoje emocje odbierają inni	65
Kiedy emocje biorą górę. Złapani w emocjonalną sieć	67
Bądź menedżerem emocjonalnym. Skuteczne zarządzanie emocjami	71
4. W tyglu emocji. Kiedy i dlaczego tak czujemy?	79
Strach	85
Gniew	90
Depresja	93
Wstyd	95
Lęk	98
Agresja	101
Nienawiść	106
Miłość	112

5. Uczenie się inteligencji emocjonalnej. Metoda dwóch kroków	117
Krok pierwszy: prze myśl	121
Wyznacz cel: jaki chcesz być i do czego dążysz?	123
Stwórz plan: co i kiedy chciałbyś zmienić?	126
Obierz taktykę: jak to zrobisz?	129
Krok drugi: działaj	130
Dostrzegaj i nazywaj to, co czujesz	131
Odkryj źródło swoich emocji	135
Wyjdź naprzeciw swoim potrzebom	140
6. Praca emocjonalna. Sam zdecyduj, jak chcesz się czuć	149
Staw czoła emocjom: nie zaprzeczaj im ani ich nie wypieraj.	152
Masz prawo czuć się źle: patrz na siebie z czułością	155
Akceptuj słabości i niedociągnięcia	158
Spójrz na swoje ciało – po drugiej stronie lustra	160
Myśl pozytywnie	169
7. Inteligencja emocjonalna w praktyce. Zalecenia i wskazówki	175
Myśl o sobie dobrze	178
Pokochaj siebie	179
Żyj w zgodzie ze sobą	182
Nie oceniaj	186
8. Inteligentny emocjonalnie partner	191
Mów, co czujesz	197
Spójrz na związek oczami partnera	202
Uszczęśliwiaj partnera	204
Pogłębiaj więź	210
9. Inteligentny emocjonalnie rodzic	215
Słuchaj, co mówi dziecko	218
Zapewnij, że kochasz	220
Udzielaj wsparcia, a nie krytykuj	222
Konsekwencja, stawianie granic, przewidywalność	225

10. Inteligentny emocjonalnie szef	231
Zauważaj, doceniaj, dziękuj	233
Poznaj zespół na wylot	236
Dystans, wyższość, chłód emocjonalny, czyli władza źle pojmowana	239
Bądź profesjonalistą	241
Zamiast zakończenia: żyj mądrze i szczęśliwie	246
Bibliografia	247