

Spis rzeczy

Inteligencja emosocjalna: nowy paradygmat	11
Sukces emosocjalny	13
Zmiany rzeczywiste przeciw wielkim zmianom	15
Być a mieć	17
CZĘŚĆ PIERWSZA:	
CO TO JEST INTELIGENCJA EMOSOCJALNA	19
Czym są emocje	21
Emocje podstawowe	21
Czemu służy inteligencja emosocjalna?	26
Zasadnicza wada naszej kultury w przekazywaniu uczuć	27
Emocje: racjonalne czy nieracjonalne?	28
Źródło emocji	30
Odejścia i powroty emocji	33
Inteligencja tradycyjna i inteligencja emosocjalna	37
Która inteligencja zbliża nas bardziej do szczęścia?	37
Pochodzenie inteligencji	40
Kto jest bardziej inteligentny?	41
Niebezpieczeństwa stojące przed tradycyjną inteligencją	43
Wspomnienie osobiste	47
Nie samymi ideami człowiek żyje	51
Czy rzeczywiście tradycyjna inteligencja poniosła klęskę?	54

CZĘŚĆ DRUGA:

ULEPSZAJ SWOJĄ INTELIGENCJĘ EMOSOCJALNĄ..... 57

Dziewięć kroków prowadzących do ulepszenia

twojej inteligencji emosocjalnej	59
Zrozumieć samego siebie po to, by zrozumieć innych.....	59
1. Uświadamianie sobie emocji.....	61
2. Kontrola emocji.....	68
3. Pozytywne wykorzystanie emocji	108
4. Empatia	117
5. Rozpoznanie sytuacji.....	123
6. Postępowanie i aspekt osobisty	128
7. Spójność.....	133
8. Precyzja	136
9. Relacje z otoczeniem.....	141

CZĘŚĆ TRZECIA:

INTELIGENCJA EMOSOCJALNA: JAK JEJ UŻYWAĆ

W PRACY, RODZINIE I W ZWIĄZKU PARTNERSKIM 149

Praca a inteligencja emosocjalna	151
Rodzaje pracy i kierownictwa	151
Niezgodności i konflikty	153
Wróćmy do sprawy postrzegania	155
Koledzy z pracy z zaburzeniami osobowości	156
Wyszczególnienie twoich oczekiwań	159
Patologiczni szefowie	164
Związek dwojga ludzi a inteligencja emosocjalna	171
Kluczowe sytuacje, w których warto zastosować inteligencję emosocjalną	171
Nasze dziedzictwo po przodkach.....	174
Wyrażanie emocji.....	176

Zadania i odpowiedzialność związane z ogniskiem domowym	180
Poświęcenie się pracy	185
Aspekt osobisty	191
Stosunek do innych osób.....	193
Rodzina a inteligencja emosocjalna.	
Jak tworzyć nowe istoty ludzkie?	197
Rodzina jako początek	197
To, co rodzina nam wpaja, i to, przed czym nas powstrzymuje	203
Oddalanie się od siebie różnych pokoleń	210
Postrzeganie i identyfikacja	216
Wprowadzanie zmian.....	224
„List przewozowy” dla inteligencji emosocjalnej.....	229