

Spis treści

-79
Kilka słów wstępu 5

Co to jest inteligencja
emocjonalna? 7

Ludzie
inteligentni emocjonalnie
osiągają więcej 8

Inteligencja nie jest
gwarancją sukcesu 8

Inteligencja racjonalna
i emocjonalna 10

Więcej miejsca dla emocji! 10

Oczekiwania własne
i innych 12



Nazywanie uczuć 15

Rozpoznawanie
własnych uczuć 16

Czy jesteś świadomi
swoich uczuć? 16

Zaufajmy intuicji! 21

Wyrażanie uczuć 23

Mowa zmysłów 23

Bezpośrednie i pośrednie
wyrażanie uczuć 24

Uczucia – i co z nich
wynika 30

Gdy mówi ciało 35

Ciało nie kłamie 35

Choroba jest
„językiem duszy” 37

„Jestem totalnie
zestresowany!” 38

Zbyt duże wymagania
i niepowodzenie 41

**Postępowanie z własnymi
uczuciami 43**

**Panowanie
nad uczuciami 44**

Myśli decydują
o szczęściu 44

Nie wszystkie drogi
prowadzą do celu 45

Optymizm czyni silnym . . 49

Pewność siebie 49

**Zrozumieć uczucia
innych ludzi 75**

**Umiejętność
wczuwania się 76**

Zrozumienie

i porozumiewanie się . . . 76

„Czworo uszu” 80

Aktywne słuchanie 86

Role – czego od nich
oczekujemy 96

**Inteligencja emocjonalna
a emocje innych 99**

Ja i inni 100

Ujawniać cele innych . . . 100

Rozwiązywanie

konfliktów 106

Porozumieć się, ale jak? . . 106

Wściekłość 110

Gdy nie jesteśmy słuchani 114

Przyjazna krytyka 115

Krytykowania trzeba się

nauczyć 115

Rzeczowa krytyka

w trzech krokach 116

Niełatwo przyjmować

krytykę 118

Motywowanie innych 125

**Rozwijanie własnych
zdolności 129**

**Przesłania określające
nasze życie 130**

Motywacja 53

Pozbywanie się

negatywnych uczuć 54

Zmiana miejsca 57

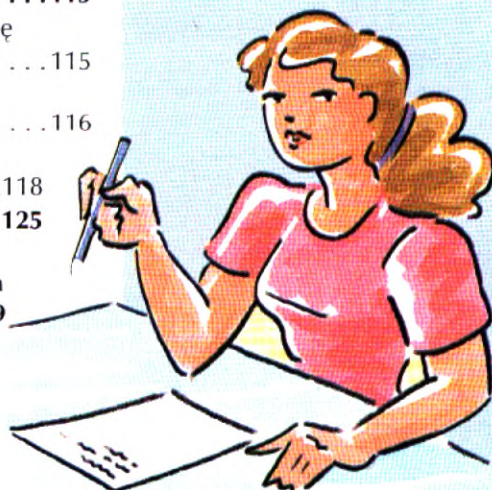
Pozytywne wspomnienia . 62

Wyrażanie życzeń 65

Mówmy zrozumiale 65

Urażone uczucia 67

Wyznaczanie granic 72



Wzory zachowań	130
Nowa ocena starych zachowań	136
Zachowanie często wynika z przyzwyczajenia	136
Zachowania i pułapki	140
Czy dorośliśmy do nowych sytuacji?	143



**W tej książce
znajduje się
wiele wskazówek
i ćwiczeń,
które pomogą nam
dostrzec uczucia
własne i innych,
a także
lepiej sobie radzić
z emocjami.
Te porady
nie mogą jednak
zastąpić konsultacji
z terapeutą.**



Gdzie ćwiczyć nowe zachowania	148
Marzenie staje się celem	148
Szukanie partnera	150
Pozytywne myślenie	151
Nagroda musi być!	153
Zakończenie	154
Indeks	155