

ДЖАСТИН БАРИСО

EQ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
НА ПРАКТИКЕ

БОМБОРАTM
Москва 2021

УДК 159.9
ББК 88.5
Б24

Justin Bariso
EQ APPLIED: The Real-World Guide to Emotional Intelligence

Copyright © Justin Bariso 2018. By arrangement with Transatlantic Literary Agency Inc.

Барисо, Джастин.

Б24 EQ. Эмоциональный интеллект на практике. Как управлять своими эмоциями и не позволять им управлять вами / Джастин Барисо ; [пер. с англ. А. Н. Гардт]. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-100829-1

Эта книга — настоящий путеводитель по миру эмоций. Она не только поможет разобраться с собственными деструктивными состояниями и обрести самоконтроль, но и научит тонко чувствовать окружающих и выстраивать с ними глубокие, здоровые отношения. Это практическое руководство по EQ для всех, кто хочет, чтобы их эмоции помогли, а не разрушали.

Пять причин прочитать эту книгу:

- Эмоциональный интеллект — главный soft skill в современном мире
- 85% читателей поставили книге высшую оценку на Amazon.com
- Права на книгу уже проданы в 9 стран
- Соцсеть LinkedIn признала Джастина Барисо «главным голосом в сфере менеджмента и корпоративной культуры»
- Книга содержит много практических рекомендаций и кейсов из реальной жизни.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-100829-1

© Гардт А.Н., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Это захватывающая книга, благодаря которой вы сможете применять научные знания об эмоциональном интеллекте на практике.

Г. Вайзингер, доктор психологических наук,
автор бестселлера *«Успех при постоянном стрессе»*

Эта книга базируется на научных исследованиях, но вы не заскучаете, потому что в ней полно захватывающих историй. Читать ее — истинное удовольствие. Она поможет не только отдельным людям, но и компаниям, желающим получить новую информацию об управлении и лидерских качествах, а также повысить корпоративную культуру в целом.

М. Голдсмит, всемирно известный бизнес-эксперт,
специалист по управлению, автор бестселлеров
«Триггеры» и *«Лучшая версия себя: правила приобретения счастья и смысла на работе и в жизни»*

И все-таки, что же такое эмоциональный интеллект? В этой книге Джастин Барисо дает исчерпывающий ответ на этот вопрос. Он подходит к концепции с неожиданного ракурса и показывает нам другую сторону эмоционального интеллекта. Барисо учит читателей постепенно растить свой эмоциональный интеллект. Обязательно для прочтения.

Р. Джарвис, журналист, лауреат премии «Эмми»
ведущая подкаста *«Без границ с Ребеккой Джарвис»*

В этой книге вы найдете идеальную пропорцию научных исследований, объяснений и увлекательных историй. Это новая библия по развитию эмоционального интеллекта. Неважно, кто вы — директор, менеджер или новичок, вы получите много полезной информации, которая поможет в работе.

Дж. Т. О’Доннелл,
основатель и директор
«Work It Daily»

Это замечательная книга, наполненная житейской мудростью. Неважно, сколько книг по эмоциональному интеллекту вы прочитали, одну или пять, вы все равно откроете для себя что-то новое. Вы найдете практические советы, которые сразу начнете применять на практике.

К. Круз, *основатель и директор «LeadX»,*
автор книги «Мотивация работников,
версия 2.0»

Это самый крутой гид по эмоциональному интеллекту. Покупая эту книгу, вы получаете полезный инструмент, который заставит вас думать, стать хорошим начальником и человеком.

Дж. Хейден, *автор книги*
«Миф о мотивации»

Убедительный подход Джастина Барисо к эмоциональному интеллекту перевернет ваше представление о принятии решений. Я женщина и провела всю жизнь, работая в сфере, традиционно представленной мужчинами, мало того, женщины счита-

ются «слишком эмоциональными» для успеха в ней. Эта книга говорит о том, что ключ к успеху заключается не в том, чтобы вычеркивать эмоции из процесса принятия решений, а разобратся с ними так, чтобы вы могли гордиться собой. Это приведет к поистине замечательным результатам.

М. Антониаччи, *предприниматель,
лектор TED, «бизнес-ангел»*

Большая часть книг по эмоциональному интеллекту написана без применения этого самого интеллекта. В отличие от них, Джастин Барисо серьезно задумался над тем, как вы познаете мир, как вы чувствуете себя и какое отношение предпочитаете. Вы удивитесь тому, сколько всего узнаете.

К. Матишчик, *президент компании
«Howard Raucous LLC» и создатель колонок
«Технически неправильно» (CNET)
и «Управление абсурдом» (Inc.)*

Я многому научился, читая эту книгу. Я узнал, как получить результаты от фидбэка, как убеждать людей, не вызывая отрицательных эмоций, как справляться с чувствами и пускать их в дело. Я уверен, что вы тоже вынесете многое для себя. Мы все ждали пособия по практическому применению эмоционального интеллекта.

Дж. Голдман, *основатель «Firebrand Group»,
автор книг «Практика социальных сетей»
и «Искусство получать лайки»*

В этой книге Джастин Барисо увлекательнейшим образом рассказывает о том, почему именно сегодня эмоциональный интеллект важен, как никогда. Его понимание человеческого поведения поможет вам переводить намерения других людей на понятный язык и выражать себя.

С. Хогсхед, автор бестселлеров *«Восхищай»*
и *«Как мир нас видит»* по версии *«New York Times»*

Для успеха в бизнесе важно понимать роль эмоций в рабочем процессе и профессионально в них разбираться. Эта удивительная книга объяснит вам причины и даст готовые действующие рецепты.

А. Керулф, исполнительный директор
по направлению счастья *«Woohoo Inc.»*

EQ

*Эта книга поможет ответить
на следующие вопросы:*

- Как направить самые сильные эмоции от разрушения к созиданию? С. 27—31
- Как начать лучше понимать себя, задавая правильные вопросы и расширяя свой эмоциональный словарный запас? С. 33—45
- Почему так сложно контролировать себя? Как научиться это делать? С. 46—63
- Как помогают знания о работе мозга и его строении в формировании эмоциональных привычек? С. 70—83
- Как получить все от фидбэка, положительного и отрицательного? С. 85—103
- Как отвечать людям, не обижая? С. 118—122
- Как может помочь и навредить эмпатия? С. 123—132
- Как стать более убедительным? Как влиять на других в позитивном ключе? С. 135—156
- Как эмоциональный интеллект помогает в построении глубоких, правильных отношений? С. 159—183
- Как защитить себя от людей, которые используют техники убеждения для манипуляции вами или другими? С. 195—212

*Посвящается Доминике, Джоне и Лили.
Они научили меня тому,
что не вычитаешь и в миллионе книг*

Содержание

Введение	15
1. ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ. Как выглядит эмоциональ- ный интеллект в реальной жизни	21
2. ПОД КОНТРОЛЕМ. Тренировка и закалка ваших эмоциональных способностей	37
3. РАБЫ ПРИВЫЧЕК. Как мысли и привычки влияют на ваши эмоции	65
4. НЕОГРАНЕННЫЕ БРИЛЛИАНТЫ. Почему обратная связь — это подарок	85
5. ПРАВДА ОБ ЭМПАТИИ. Хороший, плохой и непонятый	105
6. СИЛА ВЛИЯНИЯ. Эмоциональная связь ломает барьеры и изменяет образ мысли	133
7. НАВОДИМ МОСТЫ. Строим глубокие, здоровые отношения, основанные на преданности	157
8. ТЕМНАЯ СТОРОНА. От доктора Джекила к мистеру Хайду	185

9. ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД. Путешествие в мир эмоций	213
ПРИЛОЖЕНИЕ. Десять заповедей эмоционального интеллекта	221
Благодарности	227
Литература	233
Об авторе	239