

пространство  
саморазвития





ИРИНА РЫЖКОВА

# ЭМОЦИО- НАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

КТО РУЛИТ  
ТВОИМИ  
ЭМОЦИЯМИ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.95  
ББК 88.3  
Р93

Автор иллюстраций А. Кузьмина

**Рыжкова, Ирина.**

Р93 Эмоциональный интеллект: кто рулит твоими эмоциями / И. Рыжкова. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 256 с.: ил. — (Пространство саморазвития).

ISBN 978-5-17-153529-2

Иногда самое важное, что мы можем сделать для себя, — это посмотреть в глаза своему страху и обидам, а еще обратить внимание на чувства. Чутко откликаться на свои эмоции, уметь распознать, что за ними стоит, еще и отреагировать на них так, чтобы не страдать потом, — вот из чего в том числе состоит эмоциональный интеллект.

Эта книга даст возможность стать у руля своих эмоций и управлять ими так, чтобы не бежать бездумно от одной цели к другой, а самостоятельно справляться с «заряженными» ситуациями и в каждой проблеме видеть лишь задачу, требующую решения. Именно так проявляется PROактивность.

Книга подскажет, как:

- разобраться с установками;
- трансформировать проблемы в задачи;
- отыскать «пульс» от своей жизни;
- осознать важность формулировок;
- найти средство от обид;
- приобрести здоровый образ мыслей;
- «собрать» свой настрой и наметить путь к достижению желаемых результатов.

**УДК 159.95**  
**ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-153529-2

© Рыжкова И., текст  
© Кузьмина А., иллюстрации  
© ООО «Издательство АСТ»

---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

От автора .....	9
Вместо предисловия .....	12
<b>ГЛАВА, которой не было... или Для чего читать книгу с конца .....</b>	<b>16</b>
<b>ГЛАВА 1. Которая экономит уйму времени, так как помогает найти свой затерявшийся пульт и решить, стоит ли дальше читать .....</b>	<b>18</b>
<b>ГЛАВА 2. Которая рассказывает о том, откуда берется черная полоса и как наши головы создают наш мир .....</b>	<b>48</b>
<b>ГЛАВА 3. И вам не хворать! или О важности формулировок .....</b>	<b>66</b>
<b>ГЛАВА 4. Дрова нужны? или Как разобраться с установками .....</b>	<b>84</b>
<b>ГЛАВА 5. Проблемы есть. А зачем их есть? .....</b>	<b>112</b>
<b>ГЛАВА 6. ПЛО-ХО-РОШО... или Поговорим об оценке! .....</b>	<b>128</b>
<b>ГЛАВА 7. Которая напоминает, что на обиженных воду возят, выясняет, при чем тут кухарки, и находит целительное средство от обид .....</b>	<b>144</b>

<b>ГЛАВА 8.</b> Которая начинается с рассказа про «Carpe Diem», а заканчивается песней на ту же тему . . . . .	168
<b>ГЛАВА 9.</b> Бесценные Ценности . . . . .	192
<b>ГЛАВА 10.</b> Кто виноват? И что делать? . . . . .	218
<b>ГЛАВА 11.</b> Процесс vs результат: как до меня дошло, пока я шла . . . . .	236
<b>ГЛАВА 12.</b> «Тревожный чемодан» . . . . .	250

*Родителям моим*



---

## ОТ АВТОРА

---

У этой книги много соавторов.

Более двадцати лет работы в учебных классах и тренинговых залах, годы практики индивидуальных консультаций позволили накопить бесценный багаж в виде ситуаций, метафор, жизненных историй.

«Напишите!» — говорили студенты.

«А где можно почитать?» — всякий раз спрашивали меня.

«Вот, надо было для начала эту историю рассказать, сразу б дошло...»

Так мне подали идею. За что всем спасибо!

Идея идеей, только воз был бы и ныне там, если б не писательский курс «Спринт» (который, набрав обороты, сегодня перерос уже в популярный проект **FreePublicitySchool**). Движение не могло не начаться: десять дней жестких рамок во всем — во времени, в выполнении заданий, в качестве, в результативности. Это был энергичный... танец! И за импульс благодарю **Екатерину Иноземцеву**.

Так, в танце родилась первая публикация. Стартовой площадкой стал портал «**Жить Интересно**» (спасибо за него, **Армен Петросян!**). Шквал откликов, который обрушился после первых же вышедших на широкую аудиторию историй, удивил и взбудрил, а вдохновляющее содействие главного

редактора портала **Анны Штаер**, которую я сердечно благодарю, привело к тому, что мои «рассказки» стали там частенько появляться.

По Сети на самых популярных площадках уже несколько лет гуляли мои истории, а книжки все не было. Это продолжалось бы еще долго, но однажды я получила фото толстой папки-скоросшивателя с оформленной обложкой. Подпись гласила: «У меня уже есть ваша книга, а у вас еще нет! Вот так!» **Лена Волосных**, благодарю за то фото! Оно меня взбудрило. Как минимум захотелось сделать то же самое — собрать в одну папку все свои истории.

Начала собирать и попутно наводить порядок: редактировать, дополнять, определять очередность... И процесс пошел. Но я ж не я, если не остановлюсь. «Да, кому это нужно...», «уже сто раз написано-переписано...» — сомнения одолевали. Но вокруг тут же образовалась группа поддержки — требовательные, непреклонные, не поддающиеся на все мои отговорки, строгие, придиричivé, дотошные, взыскательные. Люблю вас, **Наталья Гальченко, Надежда Войтенкова, Галина Белкина, Ольга Москвичева!** Люблю и благодарю.

Заканчивая рукопись, я обратилась за советом к авторитетному для меня источнику: «К кому мне с ней постучаться?» В ответ получила прекрасное: «Ко мне!» **Дмитрий Яронов**, благодарю за неоценимое содействие, за ту скорость, которую ты при-

дал всем дальнейшим процессам на этапе подготовки к печати и издания.

Благодарю свою любимую большую семью за терпение и понимание, за возможность продуктивно работать, уединяться, отключаться от привычных хлопот и посвятить время рождению этой книги.

---

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

---

«Соберись!» — так зачастую мы взбадриваем себя, задавая себе настрой. Иногда кто-то свой и надежный в нужный момент скажет: «Соберись!» И ведь перестаем тормозить — начинаем двигаться.

А бывает, зависаешь, и по кругу, по кругу. Никто вокруг даже и не догадывается об этом зависании — все, вроде, как всегда у человека, все хорошо. Поэтому и не прилетает ни от кого спасительный призыв, а у самого не хватает порой сил, чтоб шепнуть себе: «Соберись!»

Эта книга — одно сплошное «Соберись!»: в каждой строчке, на каждой странице, в каждой главе. И рисунки в тему, и истории из жизни, и даже песни. «Соберись» — это «собери себя!»

Мне важно, что книга получилась легкой, как дружеский разговор. Здесь нет сухой теории, нравочений и готовых ответов.

А есть вот что:



### **Вопросы**

Иногда не стоит ничего объяснять, надо просто начать задавать вопросы. Себе. Чтобы уди-

виться своим же ответам, по которым шаг за шагом можно самостоятельно выйти из, казалось бы, тупиковых ситуаций.



### **Легкая разминка**

Развивается лишь то, что тренируется. Куда ж без практики!



### **Шпаргалки**

Краткие выводы по каждой главе.



### **Мудрые мудрости**

Полезно иногда обращаться к истокам и первоисточникам. Притчи и басни — это ж кладь бездонный. Мысли великих тоже появятся, но не ради красивых цитат, а исключительно в силу того, что созвучны и родились изнутри, просто у кого-то раньше уже получилось это здорово сформулировать.



### **Истории в тему**

Длинные. Ну как длинные, минут 5–7 вам понадобится. Эти истории вовсе не художественно-литературные произведения, а словесные иллюстрации, картинки, образы, резюмирующие метафоры к каждой главе.

Что еще хочу уточнить: разговор дальше пойдет на «ты». Это не упрощение и не панибратство — границы важно соблюдать. Вместе с тем я решилась на это «ты» вот почему. Книга ведет разговор, простой и неспешный, с паузами на практические

задания, с перерывами на обдумывание вопросов. В ней обращение лично к Вам как к читателю. Из этих личных обращений, собственно, она вся и состоит. Начала было на «Вы», но очень скоро уловила, что происходит расфокусировка. «Вы» читается как обращение к группе. Мне же важно было вести разговор именно с тем одним человеком, который держит сейчас в руках эту книгу и читает эти строки. С тобой. Прости за столь быстрый переход. У тебя есть выбор — продолжать наш разговор или нет.

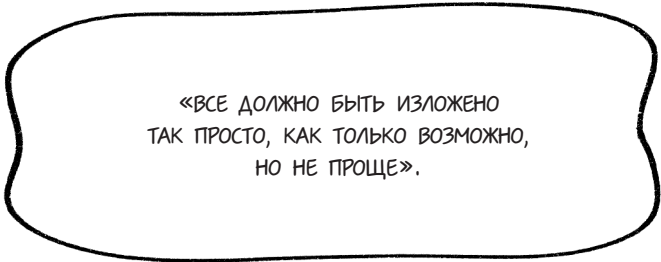
Да, и еще.

Про согласие-несогласие:

***Я не собиралась убеждать. Я собиралась рассказать.***

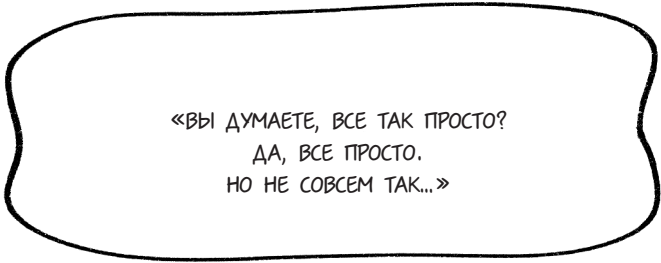
Рассказываю.

За великим Эйнштейном закрепили известную фразу:



«ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ИЗЛОЖЕНО  
ТАК ПРОСТО, КАК ТОЛЬКО ВОЗМОЖНО,  
НО НЕ ПРОЩЕ».

А потом еще одну:



«ВЫ ДУМАЕТЕ, ВСЕ ТАК ПРОСТО?  
ДА, ВСЕ ПРОСТО.  
НО НЕ СОВСЕМ ТАК...»

Для разговора, который начинается со следующей страницы, это довольно точный анонс.