

Эвелина Леви

# УПРАВЛЯЙ ЭМОЦИЯМИ

## Книга-тренинг



Издательство АСТ

Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Л36

**Леви, Эвелина**

Л36      Управляй эмоциями. Книга-тренинг / Эвелина  
Леви. — М.: Издательство АСТ, 2025. — с. : илл. —  
(Шаги к совершенству).

ISBN 978-5-17-173206-6

Эта книга — первое практическое пособие, которое научит вас понимать свои эмоции и управлять ими. В ней минимум теории — ровно столько, сколько нужно, чтобы познакомиться с темой эмоций и научиться быть в контакте с собой. Она написана простым языком, который будет понятен каждому человеку, независимо от его знаний в области психологии.

Каждая глава содержит простую и эффективную технику, отрабатывающую один из навыков эмоционального интеллекта. Вы научитесь управлять своими эмоциями, выстраивать эффективные отношения благодаря пониманию других людей и планировать те эмоции, которые хотите испытывать чаще.

Управление эмоциями — это навык, который полезен всем, кто хочет разобраться в себе, жить более осознанной и счастливой жизнью. Используя эту книгу как настольную, вы превратите хаос непредсказуемых эмоций в понятную и контролируруемую закономерность. Вы научитесь пользоваться важнейшим инструментом управления — собственной жизнью.

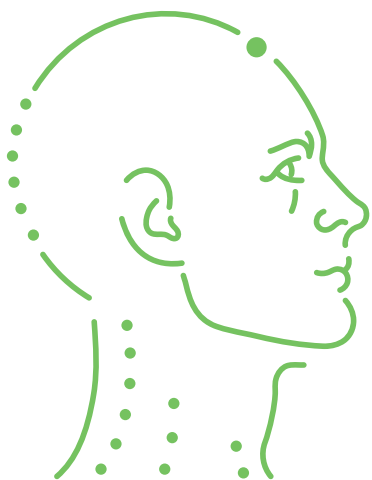
УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-173206-6

© Э. Леви, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# Введение. Эмоции — это новая валюта XXI века

Быть умным сегодня недостаточно. Этого мало, чтобы состояться в жизни, иметь счастливые отношения, быть свободным, жить наполненной жизнью.



Статистика подтверждает, что успех человека на 85% зависит от эмоционального интеллекта и лишь на 15% — от эрудированности \*.

\* Исследования Технологического института Карнеги.

Согласно научным исследованиям\*:

**ЭМОЦИИ – ЭТО СИСТЕМА  
НАВИГАЦИИ, КОТОРАЯ ТОЧНО  
ВЕДЁТ НАС К ЦЕЛИ**

Цели, где есть эмоции, достигаются в 5–10 раз быстрее и проще.

Подсказки интуиции, основанной на эмоциональном предвидении, бывают верными в 98% случаев.

Люди, обладающие развитым эмоциональным интеллектом, зарабатывают на 50–380% больше и чаще всего становятся участниками списка миллиардеров Forbes.

Эмпатия позволяет повышать средний чек совершаемых сделок в 3 раза.

Эмоции помогают видеть новые возможности и создавать инновационные продукты.

\* Исследовательская группа Хэй/МакБер.

В 1990 году Джон Мэйер и Питер Саловей ввели понятие «эмоциональный интеллект».



**Эмоциональный интеллект — это способность отслеживать свои собственные эмоции и эмоции и чувства других людей, чтобы различать их и использовать эту информацию для руководства своим мышлением и действиями.**

ДЖОН МЭЙЕР

Вместе с Дэниэлом Гоулманом, наиболее известным в нашей стране, эти учёные составляют тройку лидеров в исследованиях эмоционального интеллекта.



## ЧТО ПРИНЦИПИАЛЬНО НОВОЕ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ ПОНЯТИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»?

Эмоции несут в себе огромный пласт информации, которая помогает нам действовать значительно эффективнее.

Эмоциональный интеллект позволяет управлять своими эмоциями на основе статистики и физиологии.

Управление эмоциями — это навык, который можно нарабатывать и развивать, что подтверждается данными научных исследований.



**В 2015 году, когда я училась в МГИМО на курсе MBA, я впервые столкнулась с этой темой и поняла, что за теми, кто умеет управлять эмоциями, — будущее. В России было достаточно мало литературы по этому вопросу, и я пошла учиться у основоположников метода — Пола Экмана и Дэниэла Гоулмана. Но столкнулась с тем, что в их методе было много научных фактов, но мало практики. Не было структуры, пошаговой инструкции, как превратить хаос эмоций в систему, которая работала бы на человека. И тогда я собрала все свои знания о психологии, физиологии, особенностях работы мозга и гормональной системы человека в единый механизм.**

ЭВЕЛИНА ЛЕВИ



Практика



Самоанализ



Совет



Резюме



Инструкция



Цитата



Важная информация



Обратите внимание



**Книга разделена на 3 больших блока:**

● **Управление собственными эмоциями**

● **Управление эмоциями других людей**

● **Эмоциональное планирование**

Каждому блоку присвоен свой цвет, чтобы вам легко было ориентироваться.

В каждом блоке — 7 глав, которые детально познакомят вас с темой эмоций.

21 практика поможет начать создавать свою Big Data эмоций, чтобы вы легко ориентировались в системе управления эмоциями.

УПРАВЛЕНИЕ  
СОБСТВЕННЫМИ  
ЭМОЦИЯМИ

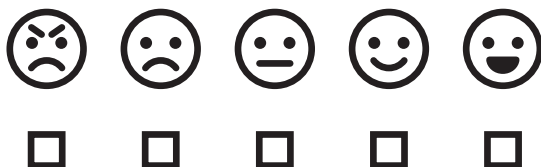
УПРАВЛЕНИЕ  
ЭМОЦИЯМИ  
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ

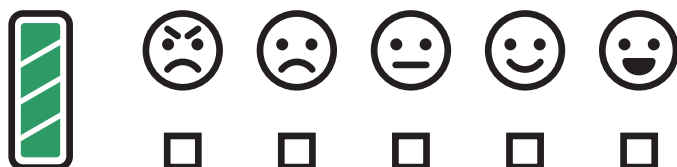
- Мало знать, что эмоции существуют. Нужно учиться их распознавать и понимать. Предлагаю вам простое упражнение, которое поможет это сделать:



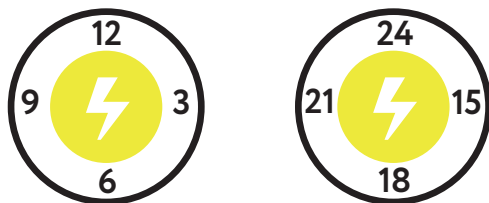
Отметьте, какое настроение у вас сейчас:



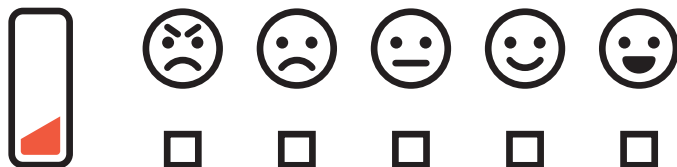
Отметьте эмоции, которые дают вам энергию:



Отметьте, когда у вас высокий уровень энергии в течение дня:



Отметьте эмоции, которые отнимают энергию:





**Есть выражение: «Благодаря интеллекту вы устраиваетесь на работу, а благодаря эмоциональному интеллекту — делаете карьеру». Для меня система управления эмоциями — это новая свобода XXI века. Это то, что никогда не обесценится, всегда будет востребовано, позволит вам реализовывать свои мечты, жить в соответствии со своими ценностями, достигать новых высот и делать мир лучше. И я приглашаю вас овладеть этим навыком.**

**ЭВЕЛИНА ЛЕВИ**

# Раздел 1

Управление собственными эмоциями

# Глава 1. Эмоции — это статистика



Эмоции — это не случайные хаотичные события, которые внедряются в наше мышление. Это то, без чего мы 100% не выжили бы. Каждое событие, с которым мы сталкиваемся, вызывает у нас определенную эмоцию. Это чёткая, продуманная программа нашего мозга, которая формировалась, начиная со времён первобытного человека.

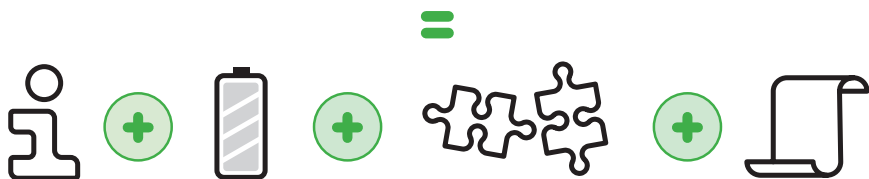


Эмоции человека — это Big Data (супермассив данных), где собраны осознаваемые и неосознаваемые данные, которые используются для решения конкретных задач и достижения целей в жизни.

**В эмоциях зашифрована информация:**

- как мы будем поступать в тех или иных обстоятельствах;
- какие люди нас окружают;
- способны ли мы стать успешными;
- какая карьера нас ожидает;
- будут ли у нас деньги и в каком количестве;;
- созданы ли мы для отношений, основанных на любви, доверии и близости;
- доступно ли нам простое человеческое счастье.

## ЭМОЦИИ



### ИНФОРМАЦИЯ

Эмоции несут ценную для нас информацию, содержат важные сведения и факты.

### ЛОГИКА

Эмоции опираются на логические закономерности и имеют причинно-следственную связь.

### ЭНЕРГИЯ

Эмоции — это энергия, без которой мы «умираем».

### ПРАВИЛА

Эмоции подчиняются определённым законам и правилам.



**Жизнь на 10% состоит из того, что происходит со мной, и на 90% из того, как я на это реагирую.**

ЧАРЛЬЗ СВИНДОЛЛ, ПИСАТЕЛЬ

Эмоции позволяют нам производить нужное впечатление, выбирая выгодную при общении реакцию.



## НАКАПЛИВАЕМ СТАТИСТИКУ

- Что я обычно чувствую по утрам? На работе?  
Вечером, перед тем как уснуть?

.....

.....

.....

- Какие эмоции вызывает у меня общение с людьми:  
родителями, партнёром, детьми, коллегами, друзьями?

.....

.....

.....

- Кто из моих друзей искренне рад нашему общению?

.....

.....

.....

- Какие эмоции я обычно вызываю у своего партнёра? Какие эмоции я  
вызвал у партнёра вчера?

.....

.....

- **Что чувствуют мои коллеги, когда общаются со мной?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### **НАКАПЛИВАЕМ СТАТИСТИКУ**

- **Если вы хотите расположить собеседника, какие эмоции вы покажете?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....