

Ищи в себе: неожиданный способ достижения успеха, счастья и мира
Чад-Мень Тан

1. Мир и счастье во всем мире возможны, если у каждого человека будет мир внутри. Этого можно достичь, если развивать эмоциональный интеллект (ЭИ).
2. Программа развития ЭИ включает три важных блока: тренировку внимания и концентрации, понимание себя, развитие важных ментальных привычек.
3. Людей с высоким ЭИ отличают высокая продуктивность, лидерские качества и способность создавать условия для счастья, поэтому они всегда успешны.
4. ЭИ состоит из пяти компонентов. Первый — осознание себя, понимание своих потребностей и возможностей — включает три навыка: эмоциональную осознанность, точную самооценку и уверенность в себе.
5. Развитие ЭИ начинается с управления вниманием посредством медитации. Медитация — не мистический ритуал, а просто тренировка ума, которая нужна мозгу так же, как физические упражнения — телу.
6. Медитация выполняется в любом комфортном положении и позволяет достичь состояния, когда ум одновременно расслаблен и собран. Это состояние осознанности позволяет лучше понимать других людей и получать больше удовольствия от жизни.
7. Саморегуляция — управление своими эмоциональными реакциями и действиями — не избавит от отрицательных эмоций, но поможет справиться с фиксациями и отрицанием.
8. Самомотивация — эмоциональный настрой, который способствует достижению цели. Чтобы найти свою мотивацию, нужно определить высшую цель своей жизни. Тогда все, что вы делаете для ее достижения, будет не работой, а удовольствием.
9. Эмпатия — осознание и принятие чувств и желаний окружающих. Мы испытываем эмпатию, когда по-доброму относимся к человеку и чувствуем, что мы с ним похожи.
10. Социальные навыки — способность вызывать у людей определенную реакцию. Самые важные из них — сострадательное лидерство, доброе влияние и пронизательное общение.

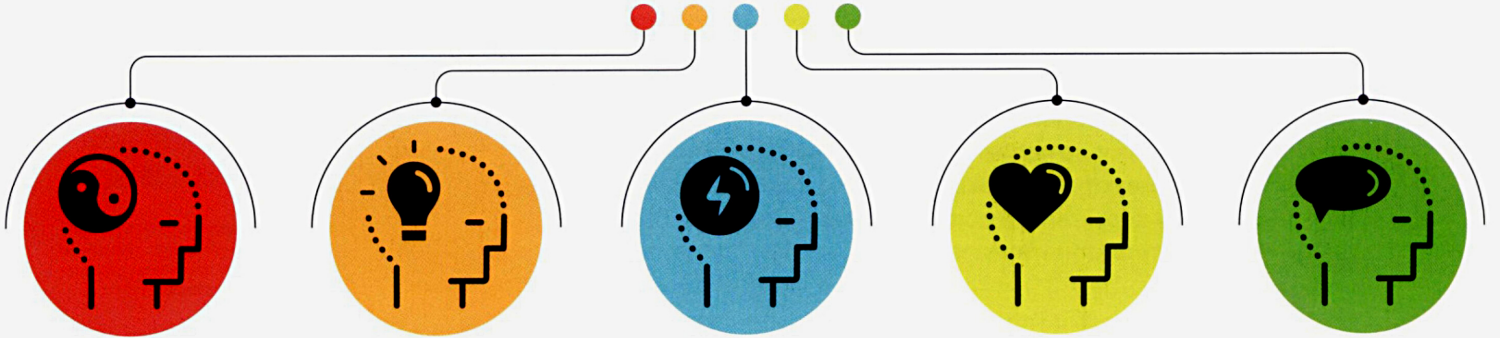
Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)
Chade-Meng Tan

ИЩИ В СЕБЕ

Чад-Мень Тан

Цель Чад-Мень Тана, на визитке которого было написано «славный малый из Google», — мир во всем мире. Он считает, что этой цели можно достичь, начав с себя — развивая свой эмоциональный интеллект.

5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ

- Понимание своих эмоций
- Точная самооценка
- Уверенность в себе

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

- Самоконтроль
- Честность
- Добросовестность
- Гибкость
- Приятие новых идей

САМОМОТИВАЦИЯ

- Удовольствие от работы
- Развитое воображение
- Преодоление трудностей

ЭМПАТИЯ

- Забота о других
- Все мы похожи

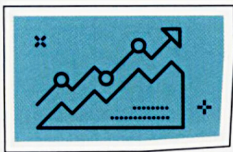
СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

- Сопереживание
- Положительное влияние
- Проницательное общение

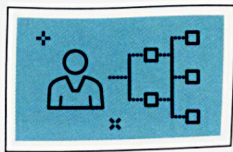


МИР ВО ВСЕМ МИРЕ ВОЗМОЖЕН, ЕСЛИ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА БУДЕТ МИР ВНУТРИ

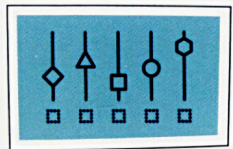
ЧТО ДАЕТ?



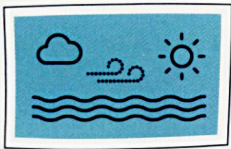
Высокая продуктивность
Оптимизм



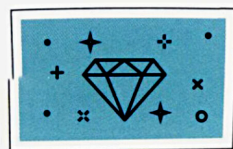
Лидерские качества
Дружелюбие



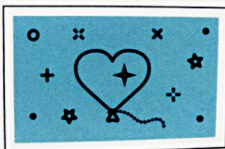
Креативность
Нет внутренних барьеров



Спокойствие
Легко справиться со стрессом



Ясность
Быть понимающим



Счастье
Становится состоянием по умолчанию

КАК РАЗВИТЬ?



МИРА В СЕБЕ МОЖНО ДОСТИЧЬ, РАЗВИВАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — КОНЦЕНТРИРУЯ ВНИМАНИЕ ПОСРЕДСТВОМ МЕДИТАЦИИ