

Оглавление

Предисловие. Оторваться от земли	9
--	---

ЧАСТЬ 1

Эмоции: источник жизни

Глава 1. Связь между поведением, чувствами и эффективностью	17
Глава 2. Тайны человеческого поведения	31
Глава 3. «Прошивка» у нас в голове	39
Глава 4. Эмоции — что это?	45
Глава 5. «Перепрошивка» мозга во имя роста эффективности и достижения целей	51
Глава 6. Пять компонентов эмоционального интеллекта	57

ЧАСТЬ 2

Обучение внутреннего наставника

Глава 7. Семь шагов на пути к эмоциональному интеллекту	65
Глава 8. Шаг 1: наблюдение	70
Глава 9. Шаг 2: интерпретация	102
Глава 10. Шаг 3: пауза	126

Глава 11. Шаг 4: направление	133
Глава 12. Шаг 5: взгляд назад	174
Глава 13. Шаг 6: празднование	186
Глава 14. Шаг 7: повторение	196

ЧАСТЬ 3

Пять областей эмоционального интеллекта в действии

Глава 15. Самосознание и самоконтроль в действии	203
Глава 16. Эмпатия в действии	226
Глава 17. Социальность в действии	238
Глава 18. Личное влияние в действии	257
Глава 19. Цели и видение в действии	276
Благодарности	300
Примечания	302