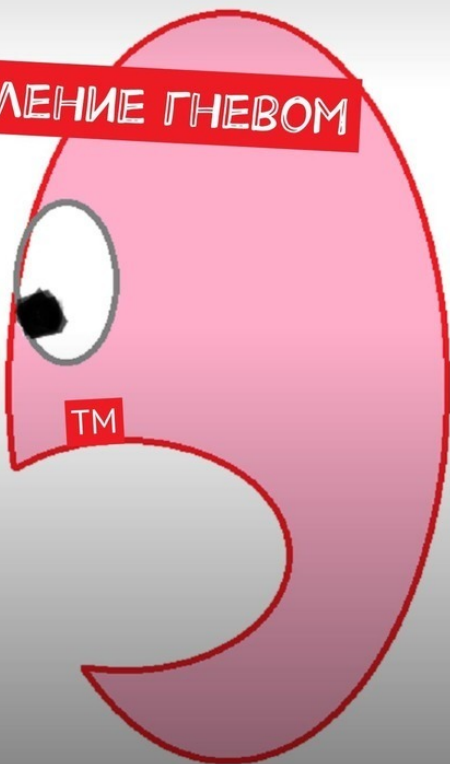


Владимир Токарев

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ



# Владимир Токарев

# Управление гневом. ТМ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43312850](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43312850)*

*ISBN 9785005013453*

## **Аннотация**

Это очередной номер журнала по новому тайм-менеджменту. В этом номере журнала представлены новые материалы менеджмента эмоций – по управлению гневом.

# Содержание

Краткое содержание	6
Как помочь себе и стране	7
Как помочь себе и стране	8
Как помочь себе	10
Как помочь себе и стране	12
Как помочь себе	16
Как помочь стране	18
Как помочь себе и стране	20
Как помочь себе	22
Как помочь себе и стране	29
1. Сохраняйте свое здоровье, управляя эмоциями	31
1. Представление автора проекта	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Управление гневом ТМ

**Владимир Токарев**

© Владимир Токарев, 2019

ISBN 978-5-0050-1345-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Лучший (с точки зрения экономической выгоды) вариант приобретения книг по управлению эмоциями – стать акционером (спонсором) проекта краудфандинга по изданию серии книг «Менеджмент эмоций» – и получить соответствующие выгодные вознаграждения —

# Сохраняйте свое здоровье, управляя эмоциями.

Издание серии книг по управлению эмоциями: не обижаться, не стыдиться, не терзать себя чувством вины, не оскорбляться, не гневаться, не ревновать, не завидовать и др.

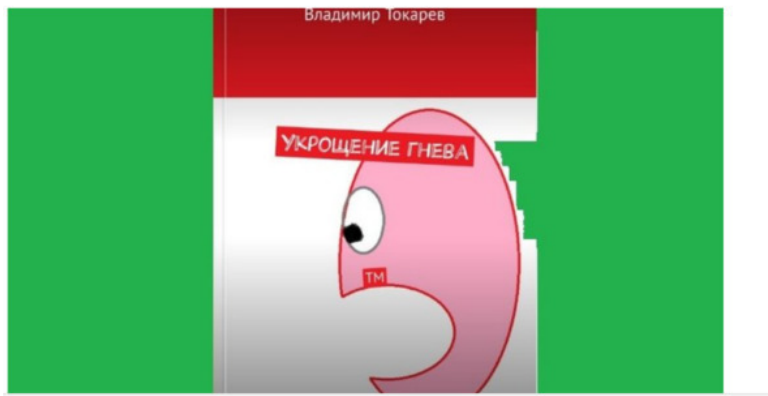


Рис. 1. Серия практикумов по менеджменту эмоций.

[ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ! Вы можете присоединиться к проекту по ссылке <https://planeta.ru/campaigns/emotion>](https://planeta.ru/campaigns/emotion)

# Краткое содержание

**1. Сохраняйте свое здоровье, управляя эмоциями**

Проект краудфандинга

**2. Управление гневом. Часть 1**

**3. Управление гневом. Часть 2**

**4. Управление гневом. Часть 3**

Задание

**5. Сказка по менеджменту эмоций. Часть 2.**

# Как помочь себе и стране Освоив практикум по новому тайм-менеджменту



Рис. 2. Серия книг «Новый тайм-менеджмент».

# Как помочь себе и стране

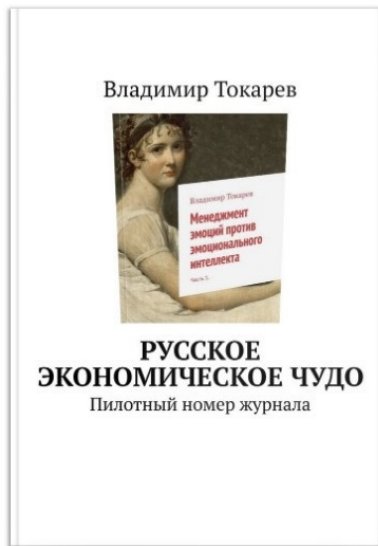


Рис. 3. Пилотный номер журнала «Русское экономическое чудо».

Мы отстаем в практике управления от развитых стран (в то время как с теорией менеджмента почти полный порядок – обучают у нас по самым лучшим и нашим и западным учебникам), в результате попадаем в страны неразвитые.

Как помочь стране, а заодно и себе – зададимся вопросом.

1. Один из инструментов освоения практики управления – это тренировка на себе любимом – освоение персонального менеджмента.

2. Но это позволит не только продвинуться в практике управления, но и повысит производительность личной работы – так мы поможем себе.

И не важно – кто вы – руководитель или специалист – менеджмент пронизывает все профессии.

# Как помочь себе



Рис. 4. Второй номер журнала «Русское экономическое чудо».

Жизнь, как выясняется, не очень длинная штука.

Оглядываясь назад, понимаешь, что было бы здорово – сделать больше.

Но для этого уже есть готовые инструменты – бери и делай.

Один из таких инструментов – научный метод.

Когда его впервые применил для повышения производительности труда Ф. Тейлор (США) – результаты были ошеломляющие – производительность труда по перетаскиванию чугунных болванок выросла почти в 4 раза.

К. Адамецки (Россия) смог, используя научный метод, повысить выработку прокатного стана в 3 раза. Кстати, он опубликовал результаты своих исследования на 3 месяца раньше Тейлора.

В первой книге серии «Новый тайм-менеджмент» не просто рассказывается, как применить научный метод к себе и, т.о., повысить личную производительность труда, но и представлены специальные упражнения, чтобы это сделать.

# Как помочь себе и стране

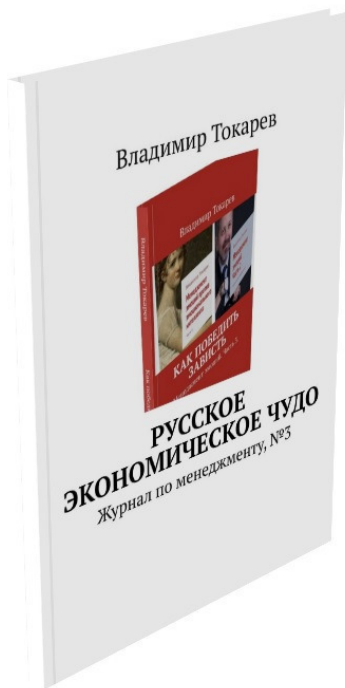


Рис. 5. Третий номер журнала «Русское экономическое чудо».

Страна наша, что и говорить, экономически отсталая

(недоразвитая – Друкер выделял развитые страны, где активно использовали научный метод к физическому труду, и другие).

Наши продукты – не хотят, они плохого качества, производительность труда низкая, отставание почти во всех отраслях.

Но причины этого известны, и уже в один год можно видимо невооруженным взглядом начать изменять ситуацию, *в один год!*

Для этого нужно, наконец-то, понять – что качество продуктов и производительность труда – это всего лишь показатели, показатели практики управления. С теорией менеджмента (что учат в вузах и программах MBA), повторяюсь, почти полный порядок. Но когда эта теория сталкивается с существующей практикой управления (накопленной исключительно методом проб и ошибок конкретного руководителя) – от теории ничего не остается.

Есть ли кардинальное лечение?

Есть и не одно, количество эффективных «лекарств» – избыточно. Одно из них – приобретение навыков современного менеджмента при управлении самим собой.

Вторая книга серии «Новый тайм-менеджмент» предоставляет такую возможность. Сможете не только потренироваться правильно управлять, но и, по ходу, повысить эффективность своей работы, кем бы вы ни были – менеджер

пронизывает абсолютно все профессии. Ну а уж для руководителя любого уровня – это просто находка. Так как персональный менеджмент можно использовать не только для повышения личной эффективности, освоения практики управления, но и как лабораторию по испытанию новых инструментов управления на себе любимом.

Обо всем об этом можно не только прочитать во второй книге серии «Новый тайм-менеджмент», но и начать тренироваться – все книги серии – это не теория, это практикумы.

В ходе подготовки второй книги серии «Новый тайм-менеджмент», где рассматривалось не только текущее, но и стратегическое планирование, выяснилось, что для полноценной работы по разработке стратегии карьеры нужно подготовить большую серию практикумов (их получилось около 10). Что и было сделано, хотя это несколько задержало подготовку всей серии книг.



Рис. 6. Одна из книг, входящая в серию «Стратегия новой карьеры».

Кто-то использует эту серию для разработки стратегии своей карьеры, а топ-менеджер, таким образом, может еще потренироваться применять современный инструментарий стратегического менеджмента на себе любимом.

# Как помочь себе



Рис. 7. Книга, входящая в серию «Новый тайм-менеджмент».

Итак, как помочь себе?

Мир меняется все быстрее, а технологии запоминания

остаются из прошлого. Нужно быстро освоить новое, а мы даже забывает то, что знали.

Третья книга серии «Новый тайм-менеджмент» посвящена тренировке памяти. Описанная для практического использования технология запоминания, книга основана на открытии Ф. Лёзера о том, что запоминание – процесс познавательный. Откуда следует, что все подпроцессы запоминания (их у Лёзера 6) – также есть подпроцессы познавательные.

Проблема решена? Да, но остается нерешенным только один вопрос – узнать про правильное запоминание – это одно, а вот перевести технологию Лёзера в повседневную привычку – совсем другое.

# Как помочь стране



Рис. 8. Книга, входящая в серию «Новый тайм-менеджмент»

мент».

Решение найдено!

Речь идет о проблеме правильного запоминания.

В четвертой книге серии «Новый тайм-менеджмент» предлагается тренировать правильное запоминание в процессе выслушивания собеседника.

Но тогда решается сразу две проблемы – можно выслушивать собеседника и тренировать правильное запоминание. А правильное запоминание – поможет лучше услышать вашего партнера или друга.

А коммуникация – важнейшая функция управления, которая пронизывает все другие функции (планирование, организацию, мотивацию, контроль и принятие решений).

Таким образом, мы сможем повысить эффективность управления организациями в целом.

# Как помочь себе и стране



Рис. 9. Книги по борьбе с ленью, входящие в серию «Новый тайм-менеджмент».

Применить научный метод к себе любимому, чтобы работать более производительно? Почему бы и нет. Но нет охоты, лень.

Как повысить личную мотивацию, как победить лень, где взять железную волю, но чтобы не заставлять себя, а делать

все с удовольствием?

Эта проблема также решена – российский ученый Ю. Орлов предложил эффективную технологию воспитания силы воли без насилия.

В трех книгах (шестой, седьмой и восьмой) серии «Новый тайм-менеджмент» предлагаются инструменты для мотивации, борьбы с ленью и воспитанию силы воли.

Идеи этих трех книг удалось использовать для построения новой модели мотивации (см. одноименную книгу), так что не только отдельный человек имеет возможность получить в свое распоряжение полезные инструменты, но и менеджмент компании будет вооружен для борьбы с конкурентами.

# Как помочь себе

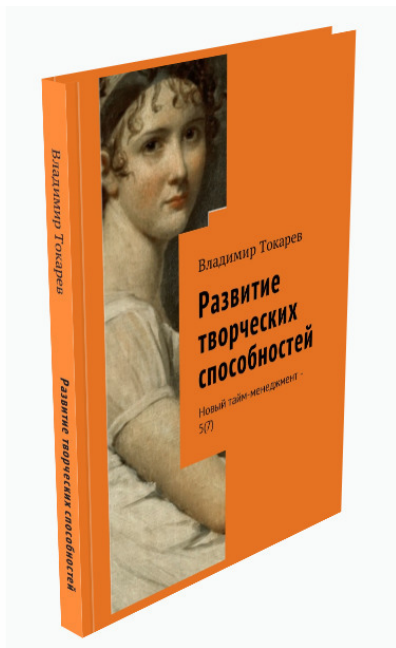


Рис. 10. Книга, входящая в серию «Новый тайм-менеджмент».

С последней (девятой) книгой серии «Новый тайм – менеджмент» проблем не было – она была проработана до начала ее верстки.

Вы хотите помочь себе с развитием творческих способно-

стей – это книга для вас.

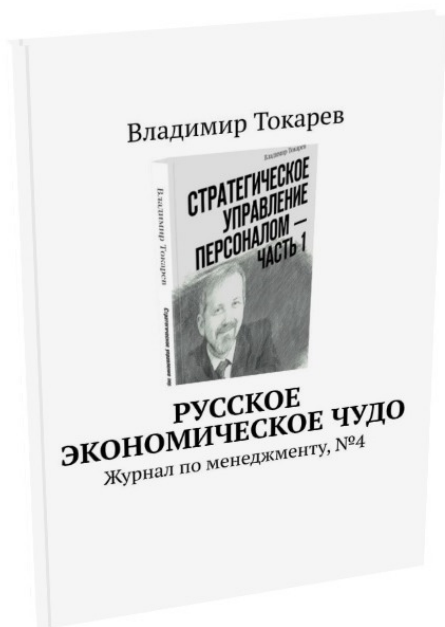


Рис. 11. Четвертый номер журнала «Русское экономическое чудо».

Итак, вы получаете рациональные инструменты по управлению самим собой, ожидаете роста производительности труда. И тут... нападает лень.

Вы берете другие инструменты (по борьбе с ленью) и временно жизнь налаживается.

Но вот, кто-то из близких обидел вас. Либо вы обидели кого-то из близких и испытываете чувство вины. Либо вам стыдно за поступок своего ребенка или внука (а если вы сами еще ребенок – то и за самого себя). Жизнь полна незапланированных неожиданностей.

И настроение как-то само собой снова становится нерабочим. Вы пытаетесь забыть в работе, но мысли лезут в голову.

Это эмоции, от которых никуда не деться.

Целью проекта краудфандинга было издание последней (пятой) книги серии (так как другие книги серии «Новый тайм-менеджмент» к моменту начала проекта были изданы) – по менеджменту эмоций.

Работа для меня оказалась архисложной, и потому книжку пришлось издавать частями. Но вот, она выполнена и можно предложить читателям инструменты, которые помогут преодолеть последние барьеры на пути к продуктивной насыщенной эмоциями жизни – наша командировка на Земле, по меткому наблюдению одного из авторов, достаточно краткосрочная, а дел много.

Первая часть книги – цели одного из проектов краудфандинга – об управлении обидой, преодолением терзаний от чувства вины, и борьбе с ненужным стыдом.



Рис. 12. Пятый номер журнала «Русское экономическое чудо».

Во второй части книги читатель получит инструментарий по борьбе со страхом (сменить старую работу на новую, страхом публичного выступления, боязни не выполнить сложное поручение руководителя, страха высоты и пр.). Но уже сей-

час предупреждаю – используя предложенный инструментарий, можно стать совершенно бесстрашным, но соблюдайте технику безопасности.

Кому-то мешает ревность – своя или близкого человека – для борьбы с ревностью инструмент также отлично работает.

Третья тема, рассмотренная в книге – борьба со стрессом, депрессией, ну и изюминка на торте – развитие чувства юмора.



Рис. 13. Шестой номер журнала «Русское экономическое чудо».

Неожиданным сюрпризом для меня самого оказалась третья книга по менеджменту эмоций.

Главная тема книги – борьба с завистью.

Еще большим сюрпризом оказалось мое расхождение

с моделью Ю. Орлова по этой эмоции. А приятной неожиданностью – возможность в качестве примера эффективной борьбы с завистью использовать новую для меня (для моей управленческой интерпретации) сказку Пушкина «О мертвой царевне...».

# Как помочь себе и стране

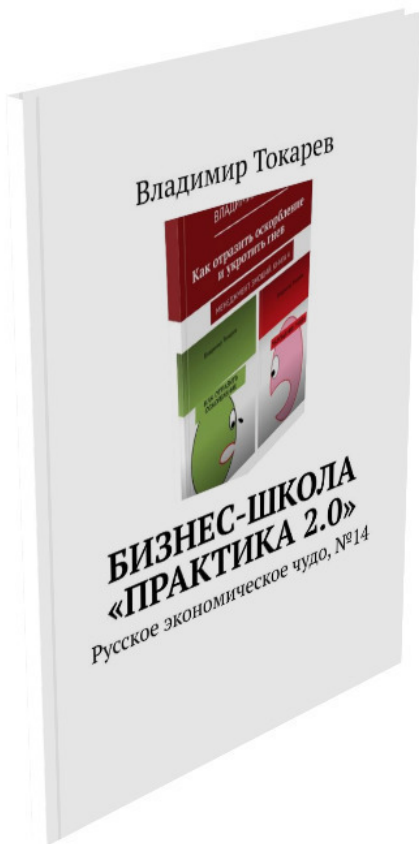


Рис. 14. Четырнадцатый номер журнала «Русское эконо-

мическое чудо».

Работа над пятым изданием книги, превратившейся в большую одноименную серию «Новый тайм-менеджмент», подходит к концу. Издана первая часть последней книги и завершилась работа над второй ее частью.

Как помочь и себе и стране, осваивая практику по менеджменту эмоций?

Пятая книга серии не просто про эмоции, а про менеджмент эмоций. Получается, что для того, чтобы научиться управлять эмоциями, нужно сначала овладеть в достаточной степени менеджментом. А уже потом применить эти знания для управления эмоциями. Именно так построена эта пятая книга в 4 частях (выходящая сериями «Эмоции в розницу» и «Эмоции мелким оптом». ), издаваемая последней.

Научитесь управлять эмоциями – поможете себе.

С одной стороны, эмоции присутствуют во всех функциях управления, с другой стороны, можно научиться справляться со своими эмоциями, если применить к ним менеджмент.

А поскольку, повторюсь, менеджмент пронизывает работу не только руководителя, но и человека любой профессии, овладевая менеджментом через менеджмент эмоций, вы поможете стране: осваивая практику менеджмента, улучшая ее.

# **1. Сохраняйте свое здоровье, управляя эмоциями Проект краудфандинга**

Эмоции ревности, обиды, терзание себя чувством вины и стыда, страх, эмоция оскорбления, гнев и пр. могут нанести непоправимый вред вашему здоровью, а также явиться причиной ваших неоправданных действий в отношении других.

Этот проект краудфандинга имеет своей целью издание серии книг-практикумов, помогающих научиться управлять своими эмоциями и, т.о., сохранить свое физическое здоровье и жизнь и здоровье окружающих вас людей.

*Содержание презентации проекта:*

**1. Представление автора проекта**

**2. Предыстория проекта**

**3. Цели проекта и вознаграждения спонсорам проекта**

Главная цель проекта

Финансовая цель проекта

Вознаграждения спонсорам

**Что дальше?**

# 1. Представление автора проекта

Я директор консультационной фирмы «КЦ «Русский менеджмент», к.т.н., консультант по управлению, автор более 50 статей по менеджменту в профильных журналах, автор более 200 книг —



Рис. 15. Книги автора.

«Сила воли: как победить свою лень», «Воспитание силы воли без насилия», «Тренировка памяти», «Тренировка памяти и умения слушать», «Сказки для топ-менеджеров», «Три менеджмента в одном флаконе», «Русский менеджмент», «Стратегическое управление персоналом», «Стратегические секреты консультанта», журналов в книжном исполнении и др., в частности, 10 новых книг по менеджменту эмоций.

В настоящее время мной подготовлен большой офлайн

практикум по управлению ключевыми эмоциями, по большинству которых уже изданы соответствующие книги.

Успешным был мой предыдущий проект крауд-фандинга по изданию серии книг «Русский менеджмент» – [https://planeta.ru/campaigns/memo\\_8](https://planeta.ru/campaigns/memo_8)

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.