

18+

Кийм Э

Сун

Эмоциональное развитие

Самолидерство

Ким Э Сун

**Эмоциональное
развитие. Самолидерство**

«Издательские решения»

Ким Э Сун

Эмоциональное развитие. Самолидерство / Ким Э Сун —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-516108-6

Эмоции — это та точка опоры, которая способна перевернуть не только мир, но и нас. Эмоции сопровождают всю нашу жизнь, мы к ним привыкаем и мало обращаем на них внимание.

ISBN 978-5-00-516108-6

© Ким Э Сун
© Издательские решения

Эмоциональное развитие

Самолидерство

Ким Э Сун

Ким Э Сун

Из цикла книг о самолидерстве

© 2020

© Ким Э Сун, 2020

ISBN 978-5-0051-6108-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Эмоции – это та точка опоры, которая способна перевернуть не только мир, но и наше сознание. Эмоции сопровождают всю нашу жизнь, мы к ним привыкаем и мало обращаем на них внимание. Кроме того, эмоции связаны с нашим негативным опытом, и мало кому удалось управлять негативными эмоциями. Люди неоднозначно воспринимают эмоциональных людей. Обнажать свои эмоции считается неприличным, поэтому одним из важных аспектов хорошего воспитания является умение сдерживать свои эмоции, подавлять их.

Эмоции чаще всего ассоциируются со слабостями, которые с определенной натяжкой могут позволить себе в основном женщины и дети. А для мужчин принято правило, что эмоции не их прерогатива, настоящие мужчины не плачут, а огорчаются, молча, глубоко внутри своей души. Давайте же разбираться с эмоциями. Так кто же эмоции нам, друзья или враги? Прежде всего, эмоции для человека – жизненно необходимая составляющая. В середине 19-го века произошёл прорыв нейробиологического понимания принятия решений, который еще в течение 20-ти лет ученые пытались обосновать и подтвердить новыми данными. В 1848 году 25-летний Ф. Гейдж, один из самых лучших взрывотехников, получил травматическое повреждение мозга, в результате которого были разъединены логические центры, расположенные в лобной коре мозга, от эмоциональных центров, расположенных чуть ниже его миндалины. После этой аварии Ф. Гейдж оказался неспособным принимать решения или вовсе отказывался от них. Кроме того, у него сильно изменился характер. Стоит ли говорить, что, будучи одним из самых успешных и лучших профессионалов своего дела, он превратился в малопривлекательного человека и в неэффективного специалиста, от которого вскоре работодатели вынуждены были отказаться. После этого случая, нейробиологи согласились с тем фактом, что принятие решений требует эмоций. При принятии решений у нас сначала возникают чувства, а затем мы обосновываем их с помощью рационального ума и имеющихся факторов. Эмоциональная и логическая системы не только связаны между собой, но и неотделимы друг от друга. Но, несмотря на это и очень ценя логику, и умение принимать верные решения, обычный человек не особо обращает внимание на эмоции. Да, пользуется ими, но не считает важным разбираться в них, управлять ими (если только по состоянию вынужденности), а тем более не понимает ценность в развитии собственных эмоций в реальном увеличении уровня эмоционального развития. Но именно в понимании эмоций, их природы лежит ответ на многие вопросы, в том числе на вопросы, касающиеся отношений, саморазвития, воспитания, бизнеса, творчества. Эмоции не просто пронизывают нашу жизнь и нас, они создают нас и определяют качество нашей жизни, формируют успех.

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.