

18+
КИМ Э Сун

Эмоциональное развитие

Самолидерство

Ким Э Сун
Эмоциональное
развитие. Самолидерство

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62704503
ISBN 9785005161086*

Аннотация

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.

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 удавалось управлять негативными эмоциями. Люди неоднозначно воспринимают эмоциональных людей. Обнажать свои эмоции считается неприличным, поэтому одним из важных аспектов хорошего воспитания является умение сдерживать свои эмо-

ции, 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 малоприятного 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 чув-

ства, 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.