

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIETA



Wioletta Klinicka

Emocjonalnie Inteligentna Kobieta

Praktyczny poradnik czyli
o tym, w jaki sposób
inteligencja emocjonalna
pomaga odnieść sukces
na każdej płaszczyźnie
życia. DEMO

2023

Redakcja i korekta: Elżbieta Sokołowska | Katarzyna Wróbel

Trier 2023

Wydanie II poprawione

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na jakimkolwiek nośniku powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

© Wioletta Klinicka, 2023

Książka powstała w inteligentnym systemie wydawniczym Ridero

Dzień 1.

1. Dowiesz się, czym jest inteligencja emocjonalna.
2. Dowiesz się, jaką rolę odgrywa inteligencja emocjonalna w twoim życiu.
3. Dowiesz się, jaki jest związek między intuicją a rozumem. Poznasz własny wewnętrzny kompas. (D.G., s. 80)
4. Zdiagnozujesz swój poziom IE.
5. Nauczysz się kompetencji IE.
6. Otrzymaś ćwiczenie do wykonania.

Dzień 2.

1. Dowiesz się, jaką rolę pełnią emocje w twoim życiu.
2. Poznasz architekturę mózgu i dowiesz się, jak czerpać korzyści z tej wiedzy.
3. Dowiesz się, jaki wpływ mają emocje na kontakty międzyludzkie.
4. Nauczysz się prostego treningu, który zwiększy twoją samoświadomość.
5. Otrzymaś gotowe ćwiczenia do wykonania.

Dzień 3.

1. Nauczysz się świadomie odczytywać własne emocje.

Świadomość emocjonalna to rozpoznanie własnych emocji i ich skutków.

2. Dowiesz się, dlaczego „tak, a nie inaczej” odbierają cię inne osoby.

Samocena emocjonalna to poznanie swoich bogatych zasobów wewnętrznych, zdolności oraz ograniczeń.

3. Rozpoznasz, kiedy i dlaczego tracisz kontrolę nad własnymi emocjami.

Samokontrola to umiejętność panowania nad gwałtownymi emocjami i impulsami.

4. Dowiesz się, jak zostać menedżerem własnych emocji — tę wiedzę zastosujesz w praktyce.

Wiara we własne siły to silne poczucie własnej wartości oraz świadomości swoich możliwości i umiejętności.

5. Otrzymaś gotowe ćwiczenia, których celem jest pogłębienie twojej świadomości emocjonalnej.

Samoregulacja emocjonalna to celowe rozbudzanie lub hamowanie emocji.

Dzień 4.

1. Dowiesz się, kiedy i dlaczego czujesz się tak, jak się czujesz.

2. Nauczysz się rozróżniać emocje i poznasz ich specyfikę (strach, lęk, gniew, agresja, depresja, wstyd, nienawiść i miłość).

3. Dowiesz się, do czego prowadzi dana emocja.

4. Nauczysz się zmieniać swoją emocję i pracować nad własnym stanem emocjonalnym.

5. Wykonasz ćwiczenia.

Dzień 5.

1. Poznasz metodę dwóch kroków.

2. Dowiesz się, od czego zacząć naukę IE (inteligencji emocjonalnej).

3. Wyjdiesz naprzeciw własnym potrzebom i zorganizujesz plan swojej emocjonalnej zmiany.

4. Obierzesz właściwą dla siebie taktykę.

5. Nauczysz się wyrażać swoje emocje.

6. Wykonasz praktyczne ćwiczenia.

Dzień 6.

1. Podejmiesz decyzję co do stylu pracy nad własnymi emocjami.
2. Dowiesz się, czy warto — i dlaczego — kontrolować emocje.
3. Dowiesz się, jak stawić czoła niechcianym emocjom.
4. Zaczyniesz dbać o swój stan wewnętrzny.
5. Nauczysz się wychodzić poza szablonowe zachowania.
6. Dowiesz się, jakie powiązanie istnieje między ciałem a emocjami.

Dzień 7. — ostatni

1. Czy myślisz o sobie pozytywnie?
2. Czy masz dla siebie szacunek?
3. Czy żyjesz w zgodzie ze sobą?
4. Czy warto oceniać innych?
5. Poznasz tajniki pracy emocjonalnej i wykorzystasz je w praktyce.

Witam Cię serdecznie!

Emocjonalnie Inteligentna Kobieta — Tak!

Coraz więcej kobiet nabiera samoświadomości. Coraz więcej kobiet bierze życie w swoje ręce. Coraz więcej kobiet wpada w pułapkę wyścigu szczurów lub żyje w zniechęconej przez nie samotności. Rozerwane między domem, pracą, relacją z partnerem a relacją z samymi sobą potrzebują odnaleźć drogę powrotną do równowagi emocjonalnej albo przy jednoczesnym zachowaniu stylu dotychczasowego życia, albo wręcz odwrotnie — pragnieniu wydostania się z niego. Jednak strach i lęk — dwie podstawowe emocje — kotwiczą je w miejscu.

Czy zmiana jest możliwa?

Tak!

Ale tylko dzięki wykorzystaniu swojego potencjału emocjonalnego, który jest w każdej z was.

Wiara w siebie to silne poczucie własnej wartości oraz świadomości własnych możliwości i umiejętności. Wiara w siebie budowana jest na podstawie wiedzy o swoich słabych i mocnych stronach. Wiara w siebie to stan emocjonalny!

Brak wiary w siebie jest najczęstszym rdzeniem niepowodzeń na wielu płaszczyznach: osobistej, za-

wodowej, rodzinnej, partnerskiej, a nawet seksualnej.

Możesz nauczyć się wielu technik i metod wspierających twój rozwój osobisty i karierę, kreujących twoje życie oraz budujących pewność siebie, ale szkolenia techniczne nie przyniosą oczekiwanych rezultatów, jeżeli nie będziesz pracować nad powrotem do równowagi emocjonalnej i nie będziesz rozwijać swojej inteligencji emocjonalnej (IE).

Za umiejętności czysto umysłowe odpowiada kora mózgowia, potocznie nazywana mózgiem myślącym, natomiast w przyswajaniu kompetencji osobistych i społecznych ważną rolę odgrywają dodatkowe obszary mózgu, głównie połączenia nerwowe prowadzące od znajdujących się w głębi mózgu ośrodków emocjonalnych (szczególnie ciała migdałowatego) do przednich części płatów mózgowych, które są ośrodkiem decyzyjno-wykonawczym. Uczenie się kompetencji emocjonalnych „przestraja” te połączenia.

Podczas uczenia się zmiany zachowania włączamy w proces obwody emocjonalne, w których przechowywane są utrwalone nawyki społeczne i emocjonalne. Zmiany zachowań emocjonalnych wymagają praktyki w życiu codziennym! Co to oznacza? Nie unikasz ludzi, lecz podchodzisz do nich. Uczysz się słuchoać innych, uczysz się bardziej zręcznego wyrażania własnych opinii oraz postępowania innych ludzi. Po-

prawa nawyków emocjonalnych wymaga głębszej zmiany na poziomie neurologicznym. Aby dokonać zmiany na poziomie emocjonalnym, należy w pierwszej kolejności pogłębić wiedzę na dany temat, a następnie każdego dnia wdrażać ją w życie. Podwyższenie umiejętności emocjonalnych wymaga zrozumienie podstaw zmiany zachowania i natychmiastowego działania.

Opracowany przeze mnie kurs spełnia te dwa kryteria.

Po raz pierwszy zdecydowałam się na przeprowadzenie kursu online — dotychczas w obszarze IE podejmowałam pracę wyłącznie z klientami indywidualnymi.

Dlaczego zmieniłam zdanie?

Wysłałam naprzeciw oczekiwaniom moich czytelników. Na moim blogu znajdują się artykuły na temat podnoszenia umiejętności emocjonalnych, które cieszą się dużą popularnością. Przez ostatni rok otrzymałam ponad 350 maili z pytaniami o dostępność kursów online.

Uważam również, że każdy człowiek ma prawo skorzystać z wiedzy i umiejętności, których nie uczy szkoła powszechna. *Nabyte kompetencje z IE są nieodzownym elementem budowania relacji międzyludzkich i partnerskich. Coraz częściej również pracodawcy sprawdzają umiejętności w obszarze zachowań swoich pracowników (kwestii technicznych uczymy się o wiele szybciej niż zmiany zachowań; łatwiej jest doda-*

wać wiedzę do „banku przechowywanych informacji”, niż ją zmieniać).

Decydując się na pracę na płaszczyźnie emocjonalnej, dokonujesz najlepszego wyboru w kwestii zmian i kreacji swojego życia w ujęciu całościowym. Podnoszenie kwalifikacji z inteligencji emocjonalnej przynosi korzyści na każdej płaszczyźnie życia.

*Pozdrawiam,
Wioletta Klinicka*

Dzień 1

- *Dowiesz się, czym jest inteligencja emocjonalna.*
- *Dowiesz się, jaką rolę inteligencja emocjonalna odgrywa w Twoim życiu.*
- *Dowiesz się, jaki jest związek między intuicją a rozumem. Poznasz własny wewnętrzny kompas.*
- *Zdiagnozujesz swój poziom IE.*
- *Nauczysz się kompetencji IE.*
- *Otrzymasz ćwiczenie do wykonania.*

Czym jest inteligencja emocjonalna

IE — inteligencja emocjonalna to umiejętność właściwego rozpoznawania oraz nazywania emocji własnych oraz innych osób.

Emocje stanowią nieodłączny składnik osobowości każdego z nas. To one są podstawą naszego zachowania, reakcji, działań oraz interakcji z drugim człowiekiem. Emocje pokazują nas takimi, jakimi jesteśmy, i to właśnie one kształtują w nas samopoczucie i dobrostan. Zrozumienie emocji jest niezbędne do odnalezienia siebie, własnej ścieżki, do osiągnięcia zamierzeń zawodowych, jak i osobistych.

Inteligencja emocjonalna kształtuje Twoją umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych. Jest najskuteczniejszym narzędziem w radzeniu sobie ze stresem, lękiem, strachem itp. IE w bardzo znaczącym stopniu wspomaga akceptowanie siebie, otoczenia, wydarzeń. Prowadzi do harmonii i synergii wszystkich płaszczyzn życia. Można się jej nauczyć lub ją doskonalić.

Jaką rolę inteligencja emocjonalna odgrywa w Twoim życiu?

Funkcje IE:

- pozwala kontrolować emocje i wyrażać je w sposób zgodny z przyjętą normą;
- pomaga prawidłowo rozpoznawać emocje i właściwie je interpretować;
- umożliwia produktywne wykorzystanie emocji i prawidłowe ich zagospodarowanie;
- pomaga w zarządzaniu emocjami oraz ich transportowaniu;
- zwiększa poziom motywacji;
- zwiększa umiejętność słuchania;
- podnosi poziom przystosowania się i twórczych reakcji na niepowodzenia oraz napotkane przeszkody;
- umacnia wiarę w siebie i panowanie nad sobą;

- doskonali umiejętność współpracy z innymi ludźmi;
- wpływa pozytywnie na relacje z innymi ludźmi;
- podnosi samoocenę i samopoczucie;
- poprawia jakość życia.

Jaki jest związek między intuicją a rozumem

Inteligencja emocjonalna jest równie ważna jak inteligencja ogólna. Dopiero ich połączenie tworzy pełną szansę na sukces odnoszony na każdej płaszczyźnie życia. W takiej symbiozie powinna funkcjonować również intuicja z logiką. Podejmując w życiu decyzje, należy nie tylko zimno kalkulować, ale również słuchać wewnętrznego głosu. Nie trzeba wyłączać ani logiki, ani intuicji. Nie należy kierować się wyłącznie emocjami ani tylko intelektem.

W jednej ze swoich książek Daniel Goleman pisze: *„kiedy robisz to i jesteś całkowicie obiektywny [...] to masz tylko suche dane statystyczne. Ale czujesz, jakbyś w środku miał jakiś licznik, który mierzy wszystkie te dane. [...] Wskazówka mierzy uczucie. Czasami mózg mówi: «No, to na pewno wkurzy wiele osób» albo coś takiego, szósty zmysł podpowiada: «Tak, ale to wygląda dobrze». No i nauczyłem się polegać na nim”.*

Okolice mózgu, które biorą udział w powstawaniu przeczucia, są o wiele starsze od warstewek kory mózgowej, ośrodków racjonalnego myślenia, okrywają-

cych sam szczyt mózgu. *Przecucia rodzą się dużo głębiej. Są one funkcją ośrodków emocjonalnych, które otaczają pierścieniem pień mózgu.*

Mózg magazynuje rozmaite perspektywy doświadczeń w różnych okolicznościach — źródło pamięci znajduje się w jednej strefie, obrazy, dźwięki i zapachy trafiają do innej i tak dalej. **Ciało migdałowe jest miejscem, w którym przechowywane są emocje wywołane przeżyciami.** Nawet najmniejsze doznanie, któremu towarzyszy najsłabszy sygnał emocjonalny, jest rejestrowane w ciele migdałowatym, dlatego stale wysyła nam ono sygnały. Nawet wówczas, gdy wybierasz danie z menu w restauracji. Poprzez połączone z ciałem migdałowatym obwody (drogi nerwowe prowadzące do organów wewnętrznych) czujemy uścisk w żołądku — wywołany wyborem, przed jakim stoimy.

Intuicja wzrasta wraz z nabywanym doświadczeniem. Dlatego też wiele kultur ceni sobie zdanie starszyzny. Można śmiało powiedzieć, że intuicja to mądrość, którą bardzo duża część społeczeństwa lekceważy.

Czy doznałeś kiedyś uczucia niezdecydowania?

Zazwyczaj nawiedza ono człowieka dlatego, że żadna wywołana myśl nie niosła za sobą ładunku emocjonalnego. Byłeś obojętny na wybór, jaki przed sobą postawiłeś.

Nasz mózg nie działa jak maszyna, nie podaje ci rozwiązania, lecz wyłącznie rozlicza wszystkie „za” i „przeciw” na podstawie nabytego doświadczenia. Waży emocjonalne znaczenie minionych doświadczeń i przesyła odpowiedź w formie przecucia. Z ciała migdałowatego wypływa decyzja i poczucie jej słuszności lub niesłuszności. Równolegle do Twojego strumienia myśli płyną uczucia. Cały dzień podlegamy zmienności nastrojów, często jest to proces niezauważalny. Dopóki nie nauczysz się ich dostrzegać, niemożliwe będzie zrozumienie, że czysta myśl to złudzenie, a zimna kalkulacja, oderwana od przeczuć, prowadzi do klęski.

Myśli i uczucia zawsze pozostają w symbiozie, są nierozdzielne. Pamiętaj jednak, że słuszność decyzji lub jej brak wynika z nierozdzielnego połączenia faktów i uczuć. Poczucie, że to, co robimy, jest słuszne lub nie, wynika z naszych preferencji, wartości i mądrości życiowej.

„Intuicja i przecucia świadczą o zdolności wyczuwania sygnałów płynących z magazynu naszej pamięci emocjonalnej — naszego własnego rezer-

wuaru mądrości i rozsądku. Zdolność ta jest sednem samoświadomości, ta zaś istotną umiejętnością podstawową, na której nadbudowują się trzy kompetencje emocjonalne”. D. Goleman.

Świadomość emocjonalna, poprawna samoocena, wiara w siebie, odwaga — o tym będziemy mówić w dalszej części kursu.

Teraz przejdźmy do ćwiczenia, które wykonasz, zanim zrobisz kolejny krok.

Ćwiczenie

Na podstawie kilku prostych pytań stwórz własną charakterystykę — własny wewnętrzny kompas. (Test stworzony na podstawie książki J. Tomczyk).

Zakreśl/zapisz odpowiedzi, które do Ciebie pasują. Proszę, abyś nie zastanawiał się długo nad odpowiedzią. A przede wszystkim proszę o szczerość. Wyniki ćwiczeń pozostają wyłącznie do Twojej wiadomości.

a, Zawsze potrzebuję dużo czasu do zastanowienia się.

b. Wierzę w siłę przeczucia i snuję domysły.

b. Nie dbam o zorganizowaną kolejność.

a. Działam rozważnie.

b. Patrzę całościowo, nie analizuję i nie dociekam.

b. Kieruję się intuicją.

a. Nie staram się czytać w cudzych myślach, ponieważ jest to niezdrowe i zgubne.

a. Planuję i jasno określłam cele.

b. Podejmuję decyzję „sercem”, a dopiero później włączam rozum.

a. Nie biorę pod uwagę, co podpowiadają mi intuicja i przeczucia.

b. Pozwalam, aby emocje brały górę.

a. Analizuję wszystko i rozkładam na czynniki pierwsze.

a. Tworzę harmonię i porządek.

a. Kieruję się logiką.

Wynik

Jeśli zakreśliłeś więcej odpowiedzi zapisanych „a”, zapewne domyślasz się, że jesteś osobą, która wszystko racjonalizuje i analizuje. Teraz poświęć chwilę na przemyślenia.

Czy logiczne podejście nie zagłusza intuicji?

(Pamiętaj, czym jest intuicja. W celu przypomnienia wróć do powyższych informacji merytorycznych).

Czy jesteś w stanie spojrzeć na dotykające Cię sprawy z perspektywy serca?

(Pamiętaj, że intuicja i logika stanowią nierozdzielalną całość).

Jeśli zakreśliłeś więcej odpowiedzi zapisanych „b”, zapewne domyślasz się, że jesteś osobą, która kieruje się emocjami i uczuciami. To naturalnie dobrze. Należy jednak pamiętać, że mózg emocjonalny może przysłonić Ci racjonalne myślenie. Wówczas zaczynamy postępować nieodpowiedzialnie. (Aby podejmować słuszne decyzje, należy zacząć od powrotu do równowagi emocjonalnej).

Przypominam, że nie ma błędnego podejścia do życia. Nie należy próbować zmieniać siebie na si-

łę. Każdy człowiek przejawia skłonności w jedną lub drugą stronę. Ważne natomiast, by mieć świadomość, że Twoje podejście ma wpływ na każdą płaszczyznę Twojego życia, na Twój tok myślenia, na sposób działania, decyzje, jakie podejmujesz, pojmowanie otaczającej Cię rzeczywistości oraz rodzaj trudności życiowych i ograniczeń.

Potrafisz zadbać o to, aby wpływ intuicji był proporcjonalny do pojmowania logicznego — i odwrotnie. Potrafisz postawić kolejny krok.

Dziękuję za wykonanie ćwiczenia.

Kompetencje IE

Zanim przejdziemy do kolejnego ćwiczenia, bardzo krótko przedstawię kompetencje IE.

Kompetencje **psychologiczne** (dotyczą Twojej relacji z samym sobą)

- samoświadomość
- samoocena
- samokontrola

Kompetencje **społeczne** (obejmują relacje społeczne)

- empatia
- współpraca
- perswazja
- przywództwo

Kompetencje **prakseologiczne** (widoczne w gotowości do podjęcia działań i w sposobie ich realizowania)

- motywacja
- adaptacja
- sumienność

Nauka IE polega na usprawnieniu i/lub wypracowaniu poszczególnych kompetencji. Daniel Goleman wykazał, że rozwój emocjonalny musi przebiegać na wielu płaszczyznach równolegle. Należy pojmo-

wać wszystkie płaszczyzny jako nierozzerwalne części, które wzajemnie się uzupełniają. *Elementy IE: rozumienie siebie, swoich emocji, kontrola emocji i kierowanie nimi, automotywacja, empatia oraz relacje społeczne wzajemnie się warunkują.*

Znajomość kompetencji IE zostanie rozwinięta w dalszej części kursu. Niemniej jednak już teraz musisz zdawać sobie sprawę z wagi synergii działania IE. Wiele osób twierdzi, że nie przenosi np. pracy do domu, co nie jest prawdą. Nie jesteśmy w stanie wymazać z pamięci tego, co się wydarzyło, ale **dzięki IE potrafimy zmienić własną reakcję na dane wydarzenia**. To z kolei wpływa na jakość dalszej części dnia.

Dość teorii na dziś. Mamy kolejne sześć dni na jej uzupełnienie. Musisz jednak wiedzieć, że w przypadku pogłębiania lub uczenia się IE teoria jest nieodzownym elementem, potrzebnym do późniejszego poprawnego wykonania ćwiczeń, które pomogą Ci zrobić kolejny krok.

Ćwiczenie

Proszę Cię o skupienie się teraz wyłącznie na tym. Znajdź spokojne miejsce i przeprowadź test, który pomoże Ci zmierzyć poziom Twojej inteligencji emocjonalnej. Sprawdzisz tym samym stan własnych emocji, dowiesz się, czy umiesz je odpowiednio identyfikować, nazwać i wskazać źródło ich pochodzenia. Pamiętaj o szczerości wobec siebie i o tym, że wynik poznasz wyłącznie Ty.

Test

Wygląd zewnętrzny

A. Uważam, że jestem atrakcyjny. Mam jednak świadomość, że nie wszystkim się podobam.

B. Uważam, że nie jestem atrakcyjny i większość osób ma o mnie nieprzychylnie zdanie.

C. Bywają dni, gdy akceptuję siebie (chodzi o wygląd zewnętrzny).

D. Jestem atrakcyjny. Nie mam wad ani słabych stron.

Samoocena

A. Jestem taki sam jak inni.

B. Myślę o sobie jako o kimś gorszym od innych.

C. Bywa, że uznaję siebie za kogoś idealnego, ale bywają dni, gdy uważam, że jestem beznadziejny.

D. Myślę, że jestem lepszy od innych.

Nastrój i samopoczucie, które zazwyczaj Ci towarzyszą, to:

A. Zawsze czuję się podobnie. Staram się być radosny i zadowolony, chociaż zdarzają się trudności i porażki.

B. Mój nastrój zazwyczaj jest depresyjny. Jestem pesymistycznie nastawiony do życia.

C. Odczuwam ciągłe wahania nastrojów. Raz jestem smutny, a potem ogarnia mnie euforia.

D. Zawsze jestem w świetnym humorze i nic nie może mi go popsuć.

Nadchodzące zmiany

A. Przyjmuję z zadowoleniem. To szansa na poznanie nowych ludzi, przeżycie nowych doświadczeń i na naukę.

B. Zmiany wywołują we mnie lęk. Nie lubię ryzyka.

C. Zmiany — tak, ale gdy ktoś wszystko za mnie załatwi.

D. Bardzo lubię zmiany, nowości, przygodę.

Relacje z ludźmi

A. Bardzo fajne. Mam przyjaciół i z chęcią się z nimi spotykam.

B. Nieudane. Nie mam nikogo bliskiego. Nie umiam się na spotkania towarzyskie.

C. Umiarkowane. Przyjmuję zaproszenia, ale ich nie inicjuję.

D. Super. Prowadzę bujne życie towarzyskie. Zawieram liczne znajomości. Nie mam bliższych osób.

Porażka — jak ją odbieram

A. Niepowodzenia przyjmuję ze spokojem. Choć jest mi przykro, zawsze mam nadzieję, że będzie lepiej.

B. Kolejny raz utwierdzam się, że jestem do niczego. Nie dam rady odnieść wymarzonego sukcesu.

C. Przestaję się starać, odpuszczam.

D. Reaguję nerwowo. Porażka nie jest dla mnie.

Moje zachowanie i interakcje w momencie współpracy z ludźmi, których nie lubię i nie rozumiem

A. Staram się zachować spokój i trzymać emocje na wodzy.

B. Przyjmuję postawę służalczą. Tak dla świętego spokoju.

C. Kończę współpracę nawet wtedy, gdy projekt nie jest zakończony.

D. Podejmuję wyzwanie, walczę i stawiam na swoim.

Myśli o teraźniejszości i przeszłości

A. Optymistyczne. Choć wszystko może się wydarzyć, liczę, że będzie OK.

B. Katastroficzne. Widzę w umyśle tylko czarne scenariusze i nimi żyję.

C. Pesymistyczne. Boję się rozczarować, więc lepiej się nie pocieszać.

D. Entuzjastyczne. Zawsze jest świetnie, będzie jeszcze lepiej.

Moje życie jest:

A. Udane. Wszystko było po coś.

B. Nie jestem zadowolony. Wszystko miało być inaczej.

C. Średnio zadowolające, ale inni mają gorzej.

D. Świetne. Wszystkim tak mówię i sobie też to wmawiam. Chcę, aby mnie podziwiano.

Czas i jego organizacja

A. Poprawne. Wywiązuję się z zamierzeń i planów. Zadania wykonuję na czas.

B. Złe. Wszystko odkładam na potem lub na nigdy.

C. Chociaż jestem chaotyczny, jakimś cudem wywiązuję się z obowiązków.

D. Uwielbiam delegowanie zadań. Fajnie, gdy inni cię wyręczają. Sam też się nie przejmuję, gdy nie wywiążę się ze swoich obowiązków na czas.

Dziękuję Ci za wykonanie testu.

Odpowiedzi

Jeśli zaznaczyłeś *większość odpowiedzi A*, Twoja IE jest na dobrym poziomie. Jesteś świadomy siebie. Cieszysz się życiem, jesteś odporny na niepowodze-

nia i ustalasz właściwe priorytety. Dalsza część kursu pomoże Ci rozwinąć umiejętności IE.

Jeśli zaznaczyłeś *większość odpowiedzi B*, musisz popracować nad emocjami w celu odzyskania równowagi emocjonalnej. Zapewne sam odczuwasz dyskomfort oraz to, że Twoje emocje są w nie najlepszym stanie. Musisz popracować nad kontrolą emocji, nastroju, który ogarnia Cię być może z braku wiary w siebie lub z powodu niskiej samooceny. Brak zaufania do siebie, niska samoświadomość swoich mocnych stron i zalet prowadzi Cię do paraliżu, lęku i obawy przed opinią zewnętrzną. To może wywoływać zamknięcie się w sobie oraz izolację.

Jeśli zaznaczyłeś *większość odpowiedzi C*, Twoja IE nie jest dobrze rozwinięta. Trzymasz w sobie destrukcyjne emocje, ale podejmując się wyzwania, jesteś w stanie nad sobą pracować. Dzieje się tak dlatego, że masz świadomość ograniczających cię emocji, które powodują blokady, potknięcia i porażki. Musisz zacząć pracę nad rozpoznawaniem źródeł przeżywanych emocji — skąd pochodzą i jakie jest ich natężenie.

Jeśli zaznaczyłeś *większość odpowiedzi D*, nie masz dostępu do własnych emocji i nie rozumiesz emocji innych osób. Znaczenie „JA” nabrało tak olbrzymich rozmiarów, że przysłania Ci to realistyczne odczuwanie bodźców wewnętrznych i zewnętrznych. To wynik zaburzonego poczucia własnej wartości. Inni ludzie

w tej sytuacji nie mają dla Ciebie znaczenia. A ponieważ jesteś częścią społeczeństwa, czas nauczyć się dostrzegać ich wysiłki, sukcesy i doceniać zwycięstwa. Musisz rozpocząć pracę nad empatią i rozumieniem emocji otaczających Cię osób.

Jeśli zdobyłeś się na przeprowadzenie testu i zrobiłeś to uczciwie, jesteś na najlepszej drodze do pogłębienia lub udoskonalenia siebie w obszarze IE. Wymaga to oczywiście sumienności i wytrwałości.

Pierwszym Twoim celem winna być redukcja emocji negatywnych, czyli tych, które utrudniają Tobie i Twojemu otoczeniu prawidłowe funkcjonowanie. Aby osiągnąć ten cel, musisz wsłuchać się we własne emocje. Rozpoznać je. Rozpocznij zbieranie informacji na własny temat. Zbieraj je z różnych źródeł: z własnych przemyśleń, które zawsze są subiektywne, z opinii innych, z pogłębionej obserwacji siebie, przeprowadzaj także testy.

W tym celu już teraz załóż swój „dziennik emocjonalny”. Pomoże Ci on w pracy nad sobą i w obserwacji. Nasza pamięć jest ulotna. To, co zostaje zapisane, pomaga w interpretacji siebie w ujęciu całościowym.

Ćwiczenie

Zeszyt podziel na 5 następujących części:

1. Data i godzina (o której i kiedy miało miejsce dane zdarzenie).
2. Opis wydarzenia (co się stało o danej porze).
3. Jaka emocja się pojawiła (czułem złość, radość, byłem wściekły, zadowolony).
4. Jak się zachowałeś (śmiałem się, płakałem, wyzywałem, krzyczałem).
5. Jak na daną emocję reagowali inni (rozzłościło ich to, pochwalili mnie, obrazili się).

Konsekwencja i obserwacja to fundamenty pracy nad inteligencją emocjonalną. Nie możesz sobie pozwolić na luki w dzienniku. Taki dziennik należy prowadzić przez co najmniej trzy miesiące.

Inteligencja emocjonalna jest rodzajem mądrości, którą każdy człowiek powinien zgłębiać dla dobra własnego i swojego otoczenia.

Otrzymywałaś wiedzę, praktyczne ćwiczenie, gotowe rozwiązania. Poznałaś siebie, swoją emocjonalność, uczuciowość. Teraz praktykuj. Podaruj sobie sześć miesięcy na doskonalenie jakości swojej codzienności. Każda zmiana jest bolesna, każdej zmianie towarzyszy lęk, obawa, frustracja. To normalne. Bo idziesz w nieznanym Ci kierunku. Sam się jednak przekonasz, że te emocje osłabną, pojawi się zadowolenie, dumą i chęć do dalszej podróży. Nie spiesz się, pracuj w swoim tempie, konsekwentnie, według ustalonego planu. Dostrzegaj swoje sukcesy i napisz do mnie, gdy będziesz potrzebować wsparcia.

CHCESZ KUPIĆ EMOCJONALNIE INTELIGENTNĄ
Kobietę TERAZ?

OK.

TWOJE ŻYCIE. TWOJE DZIEŁO. BĄDŹ ARTYSTKĄ!

WIOLETTA KLINICKA

Moją misją jest ożywienie w ludziach współczucia, troski i życzliwości. Nie tylko dla innych, ale w szczególności dla nich samych. **W dzisiejszym, wysoce konsumpcyjnym świecie mało jest przestrzeni na okazywanie delikatnych emocji.** Dlatego poprzez swoją twórczość chcę zaznaczyć obecność uczuć. Uczuć, które chowane w dziurawych kieszeniach czynią nas tylko wyblakłymi cieniami na niebie gwieździstych mas.

JAKO ARTYSTKA

Czym jest miłość? Zgubnym szczęściem, ulotną chwilą czy źródłem cierpienia?

Cały mój przekaz ma jeden silnie zakorzeniony cel — a mianowicie pobudzić czytelnika do refleksji na temat miłości. Mam na myśli nie tylko miłość romantyczną czy zawziętość zawartą w relacjach damsko-męskich, ale również rozważania nad więzami pomiędzy tobą a ludźmi wypełniającymi twój świat.

Miłość może i ulotna jest, krucha, czasami przebiegła. Może czasami natrętna, emanuje złością i zaborczością. A jednak zapominamy o jej przewrotnym charakterze i pożądamy jej doświadczać. Pragniemy spijać z jej delikatnych płatków słodycz, oddychać jej zapachem... biec za nią choćby w nieznane... tym mocniej i szybciej, im bliżej śmierci.

Musimy więc pisać i czytać o miłości, jest od nas silniejsza.

MOJE KSIĄŻKI

- *Miłość.com 1. Nieznajomy z sieci*
 - *Miłość.com 2. Trzech to tłum*
 - *Miłość.com 3. Papierowe małżeństwo*
 - *Miłość.com 4. Zdradzone*
 - *Niemy krzyk*
- i inne.

JAKO COACH

Być poukładanym w świecie poukładanym nie jest zbyt dużym wyzwaniem. Dopiero gdy ten bezpieczny świat upada, gdy okruchy leżą pod stopami i bezradność, jak ciemne chmury, wisi nad człowiekiem, poznajesz siebie. Pozostać w bezruchu, poskromić emocje, zachować spokój, dostrzec szansę na lepszą zmianę — to właśnie jest prawdziwą sztuką.

Moje chmury, po traumatycznych przeżyciach, też wisiały nisko. Też byłam na emocjonalnym dnie. Nauczyłam się jednak, aby emocje nie odbierały mi oddechu, logicznego myślenia ani nie prowadziły mnie do nierozważnych działań. Od tamtego czasu dzielę się kursami, w których zawarta jest cała moja wiedza i doświadczenie oparte na minionych wydarzeniach.

Piszę, abyś mogła dostrzec i zadbać o swoją codzienność, bo to ona jest najważniejszym składnikiem życia.

KURSY DLA CIEBIE

- *Emocjonalnie Inteligentna Kobieta*
 - *Singielka*
 - *Sukces a dobre nawyki*
 - *Podejmuj trafne decyzje*
 - *Kobieta w podróży życia*
- i inne.

WYKSZTAŁCENIE

Historyk, magister, UWM Olsztyn

Nauczyciel historii, UWM Olsztyn

Certyfikowany coach kryzysowy, Akademia IPTKTM, 2017, nr certyfikatu: 3/03/CK/2017

Certyfikowany coach kryzysowy w biznesie, Akademia IPTKTM, 2017, nr certyfikatu: 1/03/CKB/2017

Copywriter, Copywriting Masterclass, 2021/2022;
organizator: Jarosław Kaniewski

RECENZJE CZYTELNICZEK

Wioletta wydała książkę. Książkę, która złamała mi serce na pół i przeorała mózg. Przypadek? Nie sądzę.

— **Lubimy czytać** —

Książkę uważam za dobrą i wartą przeczytania. Największym zaskoczeniem okazało się dla mnie niesamowicie realne przedstawienie fabuły i postaci. Książka idealnie nada się dla kobiet, które myślą o podróży w głąb swojej duszy w celu poznania własnej osobowości, ale mężczyznom może posłużyć jako pewnego rodzaju poradnik lub instrukcja obsługi kobiet.

— **Rude Recenzuje, Paula** —

Autorka zadaje wiele ważnych i głębokich pytań, na które próbuje również odpowiedzieć ale także zachęca czytelnika do interakcji. „Czy w słowach innego faceta nie poszukujemy potwierdzenia, odpowiedzi na swoje wątpliwości? Czy nie płacimy ciałem za miłe komplementy? Czy nie sprzedajemy się za kilka ciepłych gestów? Czy nie karmimy swojego ego kolejnym romansem? Przecież tak właśnie mówimy o facetach, którzy co noc goszczą w swoich łóżkach inną kobietę!”.

Takie i inne pytania zadaje nam Wioletta sprowadzając rozważania do moralnych dywagacji. Z całego serca polecam i zachęcam do przeczytania i rozpoczęcia dyskusji!

— **Anna Partyka Judge, autorka książek** —

Autorka próbuje „ugryźć” zagadnienie miłości z każdej strony. Odmienia ją przez przypadki, przez osoby, przez rodzaje, mnoży, dzieli, pierwiastkuje. I z tych zabiegów i działań rodzi się więcej pytań niż odpowiedzi. (...) Czy istnieje jakiś zestaw pytań, test, który pozwoli nam na ocenę czy ten to „ten”, czy „nie ten”? Czy szukać dalej, czy olać związku? Czy znajomość wirtualna ma rację bytu? (...) Kobiety bardzo często idealizują obraz mężczyzny. Porozrzucone skarpetki wydzielające dwudniowy odór to zderzenie z rzeczywistością. Nie idealizujemy, tylko rozmawiamy o tym, co nas wkurza, irytuje i co jest nie do zaakceptowania. Ale przede wszystkim starajmy się zrozumieć, że żyjemy obok człowieka, który ma wady. Nie jest alfą i omegą.

To doskonała lektura dla kobiety. Otwiera oczy na wiele kwestii. Prawdopodobnie pomoże nam dostrzec wiele prawd, dzięki którym nasze życie z mężczyzną u boku stanie się po prostu prostsze.

— **Anna Sukiennik, Prawie blog o książkach** —

RECENZJE KURSANTEK

Czasem pojawia się w nas potrzeba zmiany. (...) Nie wiemy w którą stronę iść. Wtedy na swojej drodze warto spotkać kogoś takiego, jak Wioletta. Wskazówki i wiedza zawarta w treści proponowanych przez nią warsztatów, pomagają odnaleźć ścieżkę do zmiany. (...) dzięki wsparciu Wioletty, poradach i ciepłu z jej strony, odnajdziesz właściwy, swój własny tor. Droga już nie będzie obca. Towarzyszył jej będzie ktoś niezwykle wyjątkowy i ważny. Ty sama.

— Joanna Guzera —

Warsztaty bardzo fajne i warte poświęconego czasu i pieniędzy. (...) Poszczególne lekcje przekazywane są w sposób ciekawy, rzetelny i konkretny, bez niepotrzebnego lania wody. (...)

— Renata —

(...) Cenię to że nie próbowałaś mnie na siłę zmieniać, pouczać i szanujesz zdanie innych. Czytając kolejny raz dochodziłam do wniosku, że jednak Wiola chyba miała rację... Może spróbuję tym razem inaczej. I faktycznie miała rację. Spróbowałam, wykorzystałam wskazówki, narzędzia i jest łatwiej (...) Bardzo Ci dziękuję Wiolu, dziękuję że jesteś, dziękuję że stałaś na mojej drodze.

— Alicja —

KONTAKT

klinickaww@gmail.com

wiolettaklinicka.com

Skopuj link do sklepu:

<https://wiolettaklinicka.com/sklep/p/emocjonalnie-inteligentna-kobieta-kurs-ebook>

Do usłyszenia,

Wioletta Klinicka

Rideró

Wydaj książkę
profesjonalnie!