

6 ULTIMATIVNIH KORAKOV DO OSEBNEGA ZADOVOLJSTVA IN USPEHA S ČUSTVENO INTELIGENCO



NEVRO INŠTITUT
ČUSTVENA INTELIGENCA®
Živi osebno zadovoljstvo



Zakaj EQ?

Živimo v kompleksnem času. Stres je v porastu. Imamo neverjetno tehnologijo za komuniciranje, vendar se ljudje počutimo izolirani. Ta kombinacija nas oblikuje v manj potrpežljive, volatilne, v večini primerov se spuščamo v prepire, bežimo ali zmrznemo. Vse težje postaja reševanje problemov, na katere naletimo individualno ter kolektivno. Čustveni izziv postaja vse večji - po vsem svetu, v službi, doma.

Tudi otroci doživljajo večjo stisko. Nekoč je bila morda manjša potreba po aktivnem učenju veščin čustvene inteligence. V tem svetu vse večje zapletenosti pa moramo vsi razviti več vpogleda in spretnosti za učinkovito obvladovanje svojih in čustev drugih. In tu se pojavi čustvena inteligenca.

Vedno več je raziskav, ki kažejo, da veščine čustvene inteligence pomagajo ljudem.

Dosegati učinkovitejše rezultate

Biti in se počutiti bolj zdrave

Sprejemati boljše odločitve

Oblikovati močnejše odnose

Kaj je EQ?

Čustvena inteligenca pomeni pametneje ravnati s čustvi. Uглаševanje z našimi čustvi nam omogoča, da jih uporabimo kot vir podatkov, da nam pomagajo najučinkoviteje ukrepati. Včasih se ljudje preveč ujamemo v čustva in le ta nas z lahkoto preplavijo. Drugi potisnejo čustva stran, poskušajo ne čutiti in zamudijo pomembne signale. Noben ekstrem ni zelo učinkovit. Čustvena inteligenca pomeni, da hkrati združimo čustveno in razumsko stran - gre za ravnotežje.

Kako?

V Nevro Inštitutu Čustvena Inteligenca smo razvili najučinkovitejši način učenja tj. imerzijski trening čustvene inteligence, ki pomeni, da je trening praktičen in da se zaradi uporabe vseh naših čutil lažje učimo in hkrati zabavamo. Naše poslanstvo je s pomočjo znanstvenih pristopov opolnomočiti ljudi, da si ustvarijo zdravo, navdihujoče in izpopolnjujoče življenje.

Verjamemo, da bo aktivno izvajanje čustvene inteligence vsem nam pomagalo ustvariti več miru, blaginje in boljši svet.

Upamo, da se nam boste pridružili! Ta knjižica vključuje šest idej, s katerimi lahko začnete izvajati čustveno inteligenco!



1.

ČUSTVA SO DEL NAŠE BIOLOGIJE

2.

VEČKRATNI OBČUTKI

3.

ČUSTVA SO NALEZLJIVA

4.

OPTIMIZMA SE NAUČIMO

5.

NAŠI MOŽGANI SO »OŽIČENI«
ZA EMPATIJO

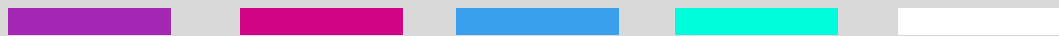
6.

ALTRUIZEM





Čustva so del naše biologije



Čustva so "kemikalije", ki so del načina delovanja naših možganov in teles. V naših možganih se kemikalije čustev premešajo s kemikalijami misli. Nevroznanstvenik Antonio Damasio je zapisal: "Čustva so zapletena v nevronske mreže razuma." Čeprav se nam morda zdi priročno, da čustev ne vpletamo, je dejstvo, **da čustva in misli vedno vplivajo en na drugega.** Vplivajo tudi na naša fizična telesa. Čustva sporočajo telesu, da se pripravi na priložnost in grožnjo ter uravnava osnovne funkcije, kot so srčni utrip, pretok krvi, prebavo, imunski sistem, odziv mišic in celo telesno temperaturo.

Vaja: Fizični občutki



V kolikor že leta ignorirate vaša čustva, je lahko sedaj poglobitev vanje ogromen izziv za vas. Nekaterim se zdi koristno opazovati, kaj se dogaja v njihovih telesih: Je čeljust napeta? Vas boli hrbet? Imate stisnjene pesti? Ali so vaše obrvi namrščene? Fizični občutki so lahko namigi, s pomočjo katerih boste opazili, kaj čustveno čutite. Nekajkrat vsak dan si vzemite trenutek in se uglasite sami s seboj. Poskusite s skeniranjem telesa-duha-srca (TDS): **Kaj doživljate fizično?** (npr. nasmeh, namrščenje, napete ali sproščene mišice). Kakšno je vaše razmišljanje? (npr. osredotočeno, zmedeno, ocenjevanje, opazovanje). Kakšne občutke imate? (npr. umirjene, vznemirjene, zaskrbljene, radožive, dolgočasne, navdušene). Z vajo boste postajali bolj spretni ob zaznavi občutkov, tudi majhnih ali subtilnih (in preden se spremenijo v nekaj gorečega in glasnega).

2. dejstvo

Večkanalni občutki

Čustvene kemikalije nastajajo po vsem telesu in predvsem v naših možganih. Obstaja majhna "tovarna", imenovana hipotalamus, ki zbira čustvene kemikalije. Izdelani so iz majhnih drobnih delcev proteinov, imenovanih peptidi. Te kemikalije se sprostijo, nato pa gredo skozi naše možgane in preko hipofize v naš krvni obtok. Čustva vplivajo na vsako živo celico v našem telesu. In naša telesa vplivajo na naš um. Čustva so nekakšen dvosmerni komunikacijski sistem. V vsakem trenutku imamo v naših možganih in telesu številne majhne »razpoke« čustvenih kemikalij, ki prenašajo sporočila za regulacijo in pomoč našemu sistemu.

Vaja: Ravni občutkov

Pogosto, ko ljudje izražamo čustva, se osredotočimo na najbolj očiten ali najglasnejši občutek. Na primer, v prepiru hitro opazimo, da smo jezni. Vendar skoraj vedno obstajajo dodatni občutki okoli tega najvidnejšega. Mogoče ste prestrašeni, osamljeni, ljubeči, upajoči, navdušeni ... vse hkrati. Med seboj se ti občutki ne izključujejo, skupaj obstajajo kot paradoks in ustvarjajo bogato (in zmedeno) teksturo občutka. Ko opazite občutke, se vprašajte: Kaj še čutim? Poskusite narediti »odejo z občutki«. Papir razdelite na majhne kvadratke (začnite s približno štirimi) in vsakega napolnite z barvo in teksturo, ki predstavlja občutke, ki jih trenutno imate. Če pogledate na svojo dodelano odejo, razmislite, kako občutki vplivajo eden na drugega in na vas. Ko boste vadili, boste bolje opazili mešanico občutkov in s tem boste lažje razumeli, zakaj razmišljate in ravnate tako, kot ravnate.



3. dejstvo

Čustva so nalezljiva

Kot družbena bitja naša čustva služijo temu, da drugim delom v nas sporočajo o tveganjih in priložnostih. Čustva tvorijo skoraj takojšen komunikacijski kanal. Zmožni smo "branja tujih čustev", na primer z opazovanjem neverbalnih signalov (tj. obraza, ton glasu..), nato pa uporabiti te podatke. Za to niti ne potrebujemo zavedanja, da se to dogaja, saj je to samodejni proces. Torej, poleg vpliva na lastne misli in dejanja, naša čustva vplivajo na ljudi okoli nas. Obstajajo različni dejavniki, zaradi katerih je nekdo močnejši kot "čustveni oddajnik." Večji čustveni vpliv na nas imajo ponavadi ljudje z visokim statusom in avtoriteto ter ljudje, s katerimi imamo močnejše vezi. Predvsem tistih, ki so nam najbližje in skrbijo za nas.

Vaja: Uglasite radio

Prejšnji dve vaji sta bili usmerjeni v zavedanje svojih čustev, ki jih občutimo. Kaj se zgodi, ko energijo in pozornost usmerimo v enega od teh občutkov v primerjavi z drugim? Vzemimo na primer situacijo, kjer hkrati doživljate jezo in strah ter upanje in skrb za druge. Verjetno je jeza najglasnejše čustvo ... toda v teoriji bi lahko izbrali katerokoli občutje. Sedaj premišljeno izberite občutek in ga okrepite. Poskusite režirati dramo občutkov. Bodisi na papirju, na glas ali pa samo v svoji glavi si predstavljajte, da izkazuje občutek, ki ste ga izbrali, kot da ste hkrati režiser igralec filma.

Kako bi igralec stal in se premikal?

Kaj bi lahko rekel? Kaj bi videli na igralčevem obrazu in slišali s tonom glasu? Med prakso boste vedno bolj sposobni priklicati svoje ali drugačne občutke. To ni neresnično ponarejanje, saj ste si za izhodišče izbrali enega svojih resničnih občutkov.



4. dejstvo

Optimizma se naučimo

Včasih ljudje druge opišemo kot "optimista" ali "pesimista", kot da so to fiksne lastnosti. Pa vendar raziskave kažejo, da je optimizem pravzaprav večšina, ki se je naučimo. Najverjetneje se ljudje rodimo z neko nagnjenostjo k boljši »uporabi« optimizma ali pesimizma, nato pa se učimo iz tega izhodišča. Drugi mit je, da je optimizem isto kot "pozitivno razmišljanje", ki temelji na ignoriranju težav. **Pravi optimizem zahteva, da se soočimo z resničnostjo s prepričanjem, da lahko najdemo rešitve.**

Vaja: Realni optimizem

Ko smo ujeti v pesimizem, imamo občutek, kot da ni drugih možnosti. Čeprav je včasih smiselno in koristno biti žalosten in prestrašen, celo nemočen ali obupan, verjetno ne bomo rešili težave, če ostanemo v tem stanju. **Skrivnost optimizma je v tem, da si dovolimo, da čutimo občutke, ki razjasnijo težavo** ... in nato ustvarimo nove možnosti za iskanje rešitev. Ko se počutite, da ste obtičali, dodajte besedo »še« k besedi ne morem: "Še ne morem". Včasih se ljudje izogibamo razmišljanju o optimistični perspektivi, ker se nam zdi nerealna. Ena od rešitev je, da v celoti priznamo resnost težave in nato preučimo druge možnosti. Poskusite narediti tabelo Problem - Rešitev. V prvi stolpec naštejete vse težave in si zapišete, kako slabe in grozne so. V naslednji stolpec napišite rešitev, ki bi bila možna za nekoga z veliko večšin in izkušenj. Rešitev, ki bi lahko delovala, čeprav je še ne morete implementirati. Nato, uredite: Ali sta obe strani realistični? Nato izberite eno od rešitev in vprašajte: Kaj se moram naučiti ali okrepiti, da lahko to izvedem? Ali obstajajo ljudje, knjige ali spletna mesta, ki bi mi lahko pomagali pri ustvarjanju teh rezultatov? Z vajo tega procesa, boste vadili svoj optimizem in osebno zrasli. Sčasoma boste lažje prepoznali resnost težav in hitreje ustvarili rešitve.

ŠE NE
MOREM

PROBLEM REŠITEV

5. dejstvo

Naši možgani so »ožičeni« za empatijo

Tako kot čustva služijo kot povratna zanka znotraj nas, tudi med nami tvorijo povratno zanko. Na prejšnjih straneh smo govorili o nalezljivosti čustev. Eden od razlogov za to je sistem možganskih celic, imenovan zrcalni nevroni. V naših možganih so celice, zaradi katerih se mišice roke premikajo; poleg teh celic so zrcalni nevroni, ki se sprožijo, ko vidimo, da se nekdo drug premika. Ljudje imamo poleg motoričnih (gibalnih) funkcij zrcalne nevrone na številnih možganskih področjih, le ti pa so povezani s čustvenimi središči naših možganov. To pomeni, da je opazovanje in odzivanje na čustva drugih ključno v arhitekturi naših možganov. Ožičeni smo za medosebne odnose.

Vaja: Radikalno spoštovanje

Mnogi od nas smo naučili možgane za učenje in obdelavo dejanskih podatkov. Dolga leta smo se učili osredotočati na podatke, ki smo jih morali analizirati za ali delo - kar pomeni, da smo postali spretni pri ignoriranju drugih podatkov, na primer čustvenih podatkov o odnosih. Iz naše kulture in te izkušnje smo mnogi od nas zelo

prepričani v naš prav. V odnosih pa to morda niso najpomembnejša merila.

Zato se vedno vprašajmo: "Je to dejanska težava ali težava odnosa?."

Ko nas nekdo razočara, poskusimo z radikalnim spoštovanjem. To je vaja, kjer pogledamo drugo osebo in si prizadevamo, da bi verjeli, da so njeni pogledi enako pomembni kot naši, da je oseba enako vredna kot mi, ima lahko pravico do dostojanstva, kot mi in bi lahko bila prav tako dobra kot mi. "Radikalni" del pomeni to storiti s srcem, opaziti celo majhne stvari, zaradi katerih imamo občutek superiornosti nad drugimi, in se odločiti za enakopravnost. Ko to storimo, začnemo opazovati, da je njihova perspektiva smiselna in pomembna - od njih se bomo naučili. Ko bodo začutili moč našega spoštovanja, se nam bodo odprli in skupaj bomo zgradili empatijo.



6. dejstvo

Altruizem

Obstaja fascinanten paradoks nesebičnega dajanja, kjer v zameno ogromno pridobimo. Mogoče pravzaprav niti ni nesebično... morda je to del načina, kako so naši možgani povezani z drugimi. Različne raziskave so preučile ta pojav, vključno z ugotovitvami, da nadrejeni, ki so prijazni do zaposlenih, zaslužijo več spoštovanja. Raziskave so ugotovile, da imajo največ naložb zasebni bankirji, ki so osredotočeni na višje dobro.

Vaja: Najvišje dobro

Ko smo pod ogromnimi pritiski in stresu, smo velikokrat ozkogledni, lahkomišeln in težko vidimo, kaj je pravzaprav pomembno. Zaradi toliko zahtev in konkurence v tem času lahko imamo hitro vsega preveč. Posledično se nekateri ljudje umaknemo, spet drugi postanejo mučeniki sistema. Ob vsem tem se nekateri osredotočamo le kratkoročno in iščemo takojšnje zadovoljstvo. Ta motivacija prihaja iz želje, da bi se počutili bolje ... takoj... a sčasoma nas katera koli od teh možnosti pusti čustveno bolj krhke. Bolj izolirane. Bolj izgubljene. Po drugi strani pa, ko najdemo načine, da živimo življenje s svojim smislom, se počutimo zadovoljni v tem trenutku in na dolgi rok. Živimo izpopolnjeno življenje z zadovoljstvom. **Ko se počutimo negotove, se vprašajmo:**

"Kaj bo ustvarilo največjo vrednost za vse nas?" Poskusite

v mislih ustvariti petletno povratno povezavo tj.

predstavljajte si, da je minilo 5 let in da opazujete

ta trenutek sedaj. Kakšne so možnosti, ki jih

lahko vidi 5 let starejši ti? Katera od teh

možnosti bo prispevala k nečemu, kar je še

pomembno v petih letih? Z vajo takšnega

razmišljanja boste ustvarili možnost

postavljanja se v različne perspektive.

Ugotovili boste, da boste bolje prepoznali

"majhne stvari" in jih pustili. Tako boste

lahko energijo in pozornost usmerili

na tisto, kar je za vas najpomem-

bnejše - in na našo skupno

prihodnost.



Vadimo čustveno inteligenco povsod in ves čas!

Povsod, in ves čas! Eden izmed čudovitih vidikov čustvene inteligence je, da lahko brez težav vadimo.

Za pripravo ne potrebujemo posebne opreme ali velike naložbe. Ni vam treba potovati kamor koli, ne potrebujete ekipe. Priložnosti za vajo imate prav vsak dan. Kako boste preživeli naslednjih 10 minut? Kako se boste spoprijeli z neizogibnim prometom ali prekinitvami ali izzivi, ki se bodo pojavili morda čez nekaj ur?

*Kako boste
začeli jutrišnji dan?*



NEVRO INŠTITUT

ČUSTVENA INTELIGENCA®

Živi osebno zadovoljstvo

NEVRO INŠTITUT ČUSTVENA INTELIGENCA je eden izmed vodilnih ponudnikov EQ-i 2.0 & EQ 360 testiranj, transformacijskih EQ Training-ov in EQ Retreat programov za posameznike in organizacije na globalni ravni.

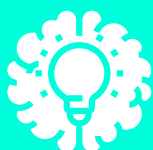
Zakaj smo edinstveni?



Za RAST in USPEH poskrbimo mednarodna ekipa strokovnjakov z interdisciplinarnim znanjem in izkušnjami.



Uporabljamo ZNANSTVENO utemeljene pristope in high-edge nevro-kognitivno tehnologijo za celostno in posamezniku prilagojeno obravnavo.



Izvajamo transformacijske IMERZIJSKE treninge, ki zagotavljajo trajnostne miselne in vedenjske spremembe.

V celoto povezujemo interdisciplinarna znanja s področij nevro-kognitivne znanosti, KVT, pozitivne psihologije, čustvene inteligence, MBTI profiliranja, itd. Slednje uspešno prenašamo v programe in gradiva, ki so najvišje kakovosti in eno najboljših v industriji. Naši programi in treningi so preverjeni, ocenjeni in certificirani s strani mednarodnih zvez in organizacij za demonstrirano kakovost, odličnost in integriteto.



Naše poslanstvo je s pomočjo znanstvenih pristopov opolnomočiti ljudi, da si ustvarijo zdravo, navdihujoče in izpopolnjujoče življenje. Pri NEVRO INŠTITUT ČUSTVENA INTELIGENCA verjamemo, da bo aktivno izvajanje čustvene inteligence vsem nam pomagalo ustvariti več miru, blaginje in boljši svet.



Aktivno izvajanje čustvene inteligence vsem nam pomaga ustvariti več miru, blaginje in boljši svet.

Ostanimo v
kontaktu



Nevro Inštitut EQ



nevro_institut_eq



info@custvena-inteligenca.si