

Viola Krisztina



LEGYÉL ÉRZELMISÉGI!

Érzelmiintelligencia-fejlesztés mesterfokon

Szerző: **Viola Krisztina**

Lektorálta: **Máté Brigitta**

Portréfotó: **Csonka Gergely**

Tördelés, nyomdai előkészítés, kivitelezés:

BrandBirds Bookship Kiadó
(Baló Andrea, Boa Krisztina,
Mészáros Róbert)

Kiadja a Vendula Egészség-, és Oktatási

Központ – www.krisztiviola.hu

Felelős kiadó a Kft. ügyvezetője.

ISBN 978-615-01-3191-7

© Vendula Egészség-, és Oktatási Központ,
2021, 1. kiadás

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet
vagy annak részeit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában
vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti
úton vagy más módon – a szerző és a kiadó
engedélye nélkül közölni.

Dorkának – „hogya e sorokat olvasva
ráébredjen az olvasás varázsára”

Bálintnak – „hogya erőt merítsen
e könyvből, mielőtt kilép a nagyvilágba”

Zsófinak – „hogya tovább élénkítse
a benne már kiskorában megmutatkozó
szupererőt!”

		Érzelmi érettség	46
		Az EQ és a tudatosság	50
Ajánlók	6	Az érzelmi intelligencia fejlesztése	58
A szerzőről	12	Az EQ és fizikai egészségünk kapcsolata	62
Előszó	16	A magas EQ jelei	66
Köszönetnyilvánítás	20	A magas IQ jelei	70
Kilenc tanács Hogyan veheti a legtöbb hasznát ennek a könyvnek?	24	Az érzelmileg érett személyek szokásai	74
Vers a változásról...	26	Az érzelmi intelligencia 7 összetevője	80
Bevezetés	28	Összegzés	92
EQ kontra IQ	30	EQ-fejlesztő gyakorlatok	94
Az EQ és a memória	38	Megoldások	128
Az a sorsdöntő 6 másodperc	42	Felhasznált és ajánlott irodalom	132

Ajánlók



Miért hasznos az EQ? Mit is jelent ez pontosan? Egy gyakorlati kézikönyvet tart a kezében. Itt az idő, hogy jobban megfigyelje és megismerje magát! Szakembereknek és egyéni használatra is ajánlom.

Barkóczy-Szép Vivien
coach, Lélekprisma

„Tetszenek benne a gyakorlati kérdések, feladatok. Ráismertem a saját történetemre a sorok között. Pozitív megerősítést adott a kételyeimre. „Nem tudtam letenni” típusú könyv. Elgondolkodtatott.”

Burger Szilvia
pedagógus

„Olvastam már Jónéhány könyvet, valamint sok-sok cikket a témában, így azt kell mondanom, hogy Viola Krisztina műve amellelt, hogy alapos, olvasóbarát is. Véleményem szerint laikusként is élvezhető, ugyanakkor épp annyira szakmai, amennyire szükséges. A kötet végén található EQ fejlesztő gyakorlatok, a kérdéssor és kvíz pedig nagy segítség az önismereti útra lépőknek, hogy be tudják tájolni, hol tartanak az érzelmi intelligenciájuk fejlődésében.”

Győr Sándor

főszerkesztő, rádiós műsorvezető

„Sokat segített ez a könyv, hogyan formáljam magam, külön tetszett, hogy feladatok is voltak. Sokat lehet fejlődni, formálódni a könyv által. Biztos, hogy többször visszatérek még 1-1 fejezethez.”

Bodor-Tóth Beáta

kozmetikus

„Nagyon fontos témát dolgoz fel sallangmentesen.”

Mohai Zsuzsanna

köztisztviselő

„Véleményem szerint, ez a könyv jó kezdete lehet az érzelmi intelligenciával való foglalkozásnak, ezáltal, hogy életünk kiegyensúlyozottabb lehessen. Természetesen ez nem pótolja a személyes önismereti megismerést, de információval szolgál, összefoglal, közérthetővé tesz, ami első lépése lehet önmagunk fejlesztésében. Ajánlom mindenkinek ezt a könyvet, illetve a sorozat többi részét is, aki közelebb szeretne kerülni önmagához, ezáltal tanulni, érteni az emberi kapcsolatainak az összetettségét.”

Zolák-Hegyi Andrea

Megoldásfókuszú Coach

„Az Érzelmi Intelligencia fontos, sőt, az egyik kiemelten lényeges terület, ha az egymás közötti kapcsolatokról van szó. Modern világunkban pedig azt az árnyalatot teszi mindennapjainkhoz, amire olyan nagyon vágyunk. Kriszti elképesztő alapossággal és körültekintéssel nyúlt a témához, a sorozat pedig egyedülálló a maga nemében. Mindenki számára érdemes, értékes olvasmány és tanulnivaló. Megtisztelő a részeseinek lenni, bízom benne, hogy számtalan olvasóhoz eljut.”

Máté Brigi
Lépcsőfok

A szerzőről



„A boldogságnak nincs köze ranghoz és vagyonhoz: egyszerűen csak harmónia dolga.”

(Lao Ce)

Viola Krisztinának hívnak. 20 éve érdekel a pszichológia, azóta vonzanak az önfejlesztő és önismereti könyvek. **Célommá tűztem ki, hogy, aki elég eltökélt, az a szakmai segítségével okossá, izmosabbá teheti érzelmeit, megélheti azokat teljes valójukban.**

Természetes gyógymódok szakértő, alkalmazott nyelvész, angol tanár, integratív-lelki-szellemi életvezetési tanácsadó, legfőképp **érzelmiintelligencia-fejlesztő mentor** vagyok.

Módszerem, hogy **projektként kezellem minden hozzám forduló kliensem problémáját, és őszinte szembesítéssel, valamint a megfelelő személyre szabott gyakorlatok, hétköznapiakban is elsajátítható praktikák, tudásanyagok, összességében egy érzelmi stratégia felállításával hatékony megoldásokat adok át.**