

JUSTIN BARISO



**EMOCIONÁLNA
INTELIGENCIA
V REÁLNO M ŽIVOTE**



Všetko, čo potrebujete vedieť,
aby emócie pracovali pre vás,
nie proti vám.

JUSTIN BARISO

EQ

EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA V REÁLNO M ŽIVOTE

Všetko, čo potrebujete vedieť,
aby emócie pracovali pre vás,
nie proti vám



ULTIMO PRESS

EQ APPLIED

Copyright © 2018 by Justin Bariso

By arrangement with Transatlantic Literary Agency Inc.

Slovak edition © 2022 by Ultimo Press

Z anglického originálu *EQ Applied*, vydaného vydavateľstvom Borough Hall,

preložil Peter Kraumbacher

V roku 2022 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.

www.ultimopress.eu

Translation © 2022 Peter Kraumbacher

Redakčné úpravy: Miriam Pokorná

Jatyková korektúra: Ivana Fábryová

Layout: Ultimo Grafix

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-974312-1-1

*Pre Dominiku, Jonaha a Lily,
ktorí ma naučili viac, ako by dokázalo milión kníh*

OBSAH

Úvod	IX
1 Od teórie k praxi — Ako vyzerá emocionálna inteligencia v reálnom živote	1
2 Pod kontrolou — Trénovanie a zdokonaľovanie vašich emocionálnych schopností	11
3 Tvory zvyku — Ako myšlienky a návyky ovplyvňujú vaše emócie	28
4 Neobrúsené diamanty — Prečo by ste mali spätnú väzbu vítať ako dar	41
5 Pravda o empatii — Dobré, zlé a nepochopené	54
6 Sila ovplyvňovania — Ako emocionálne väzby rúcajú bariéry a menia mysle	74
7 Budovanie mostov — Pestovanie hlbších, zdravších, lojálnejších vzťahov	90
8 Odvrátená strana — Od doktora Jekylla po pána Hyda	107
9 Cesta vpred — Chopte sa emocionálnej cesty	127

Dodatok	131
Podakovanie	134
Literatúra	139
O autorovi	147
Kontakt a prednášky	148

ÚVOD

V roku 1995 vydal psychológ a novinár píšuci o vede Daniel Goleman knihu, v ktorej väčšine sveta predstavil rodiaci sa koncept emocionálnej inteligencie. Myšlienka, že naša schopnosť porozumieť a zvládať emócie výrazne zvyšuje naše šance na úspech, sa rýchlo ujala a výrazne ovplyvnila spôsob, akým ľudia premýšľajú o emóciách a ľudskom správaní.

Za viac ako dvadsať rokov, odkedy Golemanova kniha vstúpila na scénu, sa svet dramaticky zmenil a potreba emocionálnej inteligencie sa len zintenzívnila.

Stačí si uvedomiť, že v súčasnosti je takmer pravidlom roztrieštené politické prostredie, pričom ako „zbrane masového presviedčania“ využívajú jej aktéri emócie strachu a hnevu. Rozvášnení sledovatelia, ktorí rýchlo odsúdia toho „druhého“ ako hlúpeho alebo nenapraviteľného, vedú vášnivé diskusie a púšťajú sa do emocionálnych útokov, čím úplne znemožňujú pokojnú a racionálnu diskusiu.

Vojny, globalizácia a rastúca urbanizácia neustále tlačia ľudí rôznych rás, kultúr a prostredí do ešte väčšej blízkosti. V preľudnených mestách sa bohatí a chudobní stávajú susedmi. V niektorých krajinách vyrástli v zabehnutých obytných štvrtiach utečenecké tábory. Neznáme však vyvoláva strach a tieto rozdiely podnecujú nedôveru a obavy.

Vďaka internetu máme na dosah obrovské množstvo informácií. Keďže sa však správy šíria rýchlosťou blesku, je ťažšie ako kedykoľvek predtým rozlíšiť fakty od fikcie. Výsledkom je „post-pravdivá“ doba, v ktorej má odvolávanie sa na emócie a osobné presvedčenie väčší vplyv ako objektívne fakty.

Rozšírenie smartfónov a mobilných zariadení spôsobilo, že momenty pozorovania a sebareflexie nahradili neustále čítanie správ a reagovanie na ne, kontrola noviniek na sociálnych sieťach či jednoducho prehliadanie internetu – činnosti podnecované pocitmi úzkosti, nudy a strachu, že nám niečo unikne. Možnosť komunikovať prakticky s kýmkoľvek a kedykoľvek nás vedie k prehnanému zdieľaniu v emocionálne vypätých momentoch a k odhaľovaniu citlivých informácií, čo neskôr ľutujeme.

Táto pavlovovská závislosť od mobilných zariadení nielenže ničí našu sebakontrolu, ale súčasne znižuje aj našu schopnosť samostatne myslieť. Webové stránky, ktoré často navštevujeme, zohrávajú hlavnú úlohu pri formovaní našich emócií. Príbehy, ktoré čítame, správy, ktoré konzumujeme, videá, ktoré sledujeme, to všetko formuje naše nálady a myšlienky a postupne utvára naše názory a ideológie bez toho, aby sme si to uvedomovali.

Treba si tiež uvedomiť, že s vývojom sveta sa prehlbilo aj naše chápanie emocionálnej inteligencie.

Keď bol tento termín použitý prvýkrát, mnohí považovali emocionálnu inteligenciu za prirodzene pozitívnu. Zástancovia ju ospevovali ako konečné riešenie rôznych problémov, od šikanovania v škole až po slabú angažovanosť zamestnancov. Je však zrejmé, že podobne ako tradičnú inteligenciu, aj tento nástroj možno použiť na etické aj neetické účely. Výskumy napríklad ukázali, ako niektorí ľudia s vysokou emocionálnou inteligenciou využívajú svoje schopnosti na sebecké ovplyvňovanie či manipuláciu druhých.

Budovanie vlastnej emocionálnej inteligencie vám však môže pomôcť rozpoznať tieto pokusy a bojovať proti nim. Rozšírením svojich vedomostí o emóciách a ich fungovaní budete môcť lepšie porozumieť sebe – a príčinám svojich rozhodnutí. To vám umožní vytvoriť si stratégie, ktoré budú proaktívne formovať vaše emocionálne reakcie, vyhnúť sa tomu, aby ste hovorili a robili veci, ktoré môžete neskôr ľutovať, a motivovať sa ku konaniu, keď to bude potrebné. Nakoniec sa naučíte používať emócie aj na to, aby ste pomohli druhým, čo vám umožní budovať hlbšie a zmysluplnejšie vzťahy.

To sú len niektoré z dôvodov, prečo dnes emocionálnu inteligenciu potrebujeme viac ako kedykoľvek predtým.

V úvode tejto témy preskúmame nasledujúce otázky:

- Ako premeniť svoje najsilnejšie emócie z deštruktívnej sily na konaťteľa dobra?
- Ako môže kladenie správnych otázok a rozširovanie emocionálnej slovnnej zásoby pomôcť k lepšiemu sebaopoznaniu?
- Prečo je také ťažké pestovať sebaovládanie a ako si zlepšiť túto svoju schopnosť?
- Ako nám môžu znalosti o mozgu a spôsobe jeho fungovania pomôcť formovať naše emocionálne návyky?
- Ako získať čo najviac zo spätnej väzby, ktorú dostaneme, či už je pozitívna, alebo negatívna?
- Ako poskytnúť spätnú väzbu tak, aby bola prínosom pre druhých?
- Ako môže empatia pomôcť a ako môže ublížiť?
- Ako byť presvedčivejší alebo pozitívne ovplyvňovať iných?
- Ako môže emocionálna inteligencia pomôcť pri rozvíjaní – a udržiavaní – hlbších a zmyslupnejších vzťahov?
- Ako sa chrániť pred ľuďmi, ktorí zneužívajú princípy presvedčania a ovplyvňovania na ubližovanie alebo manipulovanie druhých?

Kombináciou fascinujúceho výskumu a skutočných príbehov vám na tieto otázky poskytnem praktické odpovede. Odhalím aj svoj osobný príbeh a vysvetlím, ako ma emocionálna inteligencia naučila viesť, ale aj nasledovať. Porozprávam vám, ako mi schopnosť porozumieť druhým a citovo ich osloviť pomohla získať si svoju manželku a urobila zo mňa lepšieho manžela a otca. Podrobne však opíšem aj nebezpečenstvá, s ktorými som sa po ceste stretol, a ukážem, prečo je práca na zvýšení a uplatnení vášho kvocientu emocionálnej inteligencie – vášho EQ – len jedným kúskom skladačky, ktorá vám pomôže stať sa najlepšou verziou samého seba.

Môj konečný cieľ je jednoduchý: chcem vám pomôcť, aby emócie pracovali pre vás, nie proti vám.

OD TEÓRIE K PRAXI

Ako vyzerá emocionálna inteligencia
v reálnom živote



*Emócie človeka sa rozvíria rýchlejšie
ako jeho inteligencia.*

— OSCAR WILDE

V roku 1997 sa Steve Jobs vrátil do Applu, spoločnosti, ktorú spoluzakladal, a uskutočnil jeden z najpozoruhodnejších obrátov v histórii. Ako výkonný riaditeľ odvrátil hrozbu bankrotu a pomohol firme v jej transformácii na najhodnotnejšiu spoločnosť planéty.

Celý tento úspešný príbeh je ešte pôsobivejší, keď si uvedomíme, že len dvanásť rokov predtým Jobsa vyhodili zo spoločnosti, ktorú pomáhal vybudovať.

Jobs mal povest' skvelého a inšpiratívneho človeka – ale bol známy aj svojou arogantnosťou, netrpezlivosťou a márnivosťou. Pomery medzi ním a predstavenstvom spoločnosti sa nakoniec stali takými zložitými, že ho vedenie zbavilo hlavných zodpovedností a stratil takmer všetku moc. S pocitom zrady Jobs firmu opustil a založil nový startup s názvom NeXT.

Je pozoruhodné, že svojho bývalého šéfa nasledovalo do jeho novej spoločnosti niekoľko vysokopostavených zamestnancov Applu. V tom čase bol Jobs namysleným, tridsaťjedenročným multimilionárom, ktorý bol takmer vždy presvedčený, že má pravdu. Bol drsný a náročný a vedel ponížovať druhých. Prečo teda skupina bystrých, cieľavedomých jedincov opustila svoje bezpečné pozície, aby s ním mohla pokračovať v práci?

Andy Cunningham nám niečo naznačuje. Ako Jobsova PR agentka pomohla uviesť na trh značku Macintosh a pokračovala v spolupráci s ním aj vo firmách NeXT a Pixar. Hovoril som s ňou, aby som pochopil, čo si tak cenila na práci so svojim slávnym bývalým šéfom.

„So Stevom som úzko spolupracovala päť rokov a bolo to fenomenálne,“ povedala mi Andy. „Bol presne taký, ako ho navonok videli ľudia v rozhovoroch – inšpiratívny a plný skvelých myšlienok. A hoci vedel byť aj veľmi tvrdý, bolo mi ctou s ním spolupracovať. Veľké veci v živote si vyžadujú obeť, ale pre ten prínos to stojí za to. Steve vo mne vyvolával každý deň pocity úžasu, hnevu a uspokojenia, všetko naraz. Dostal ma oveľa ďalej, než som si kedy myslela, že dôjdem.“

Ak ste niekedy videli Jobsa uvádzať na trh jeden zo svojich slávnych produktov, videli by ste túto schopnosť v akcii. Jobs vedel, ako sa naladiť na pocity svojho publika. Spotrebiteľia chceli zariadenia Apple preto, lebo sa s nimi dobre *cítili*. Kritici však argumentujú, že *napriek* dosiahnutému úspechu Jobs nebol schopný dobre zvládať svoje emócie – ani svoje, ani emócie druhých.

Bol teda Steve Jobs emocionálne inteligentný?

Skôr ako odpovieme na túto otázku, musíme pochopiť základný koncept emocionálnej inteligencie.

Definícia emocionálnej inteligencie

Keď Daniel Goleman vydal v roku 1995 knihu *Emocionálna inteligencia (Emotional intelligence)*, málokto dovtedy o tomto termíne počul. V akademických kruhoch to bol nový koncept – teória vytvorená dvomi psychológmi, Johnom D. Mayerom a Petrom Saloveyom, podľa ktorej presne tak ako majú ľudia širokú škálu intelektuálnych schopností, majú aj širokú škálu

emocionálnych zručností, ktoré hlboko ovplyvňujú ich myslenie a konanie. Všetko sa však zmenilo, keď 2. októbra 1995 časopis *TIME* predstavil túto myšlienku na svojej titulnej stránke. Časopis sa odvážnym a vizuálne nápadným spôsobom opýtal: „Aký je váš EQ?“

Kniha *Emocionálna inteligencia* sa rok a pol držala na zozname bestsellerov *New York Times* a neskôr ju preložili do štyridsiatich jazykov. *Harvard Business Review* opísal tento koncept ako „revolučný“ a „otriasajúci paradigmou“. Náhla popularita spôsobila, že mnohí začali prehodnocovať svoje názory na intelekt a emocionálne správanie.

Kým však pojem „emocionálna inteligencia“ bol v tom čase nový, v skutočnosti za ním nebol koncept.

Vodcovia a filozofi po stáročia radili svojim nasledovníkom, aby si uvedomovali, ako emócie ovplyvňujú správanie. Na začiatku osemdesiatych rokov minulého storočia prišiel uznávaný psychológ Howard Gardner s teóriou, že namiesto inteligencie pozostávajúcej z jedinej všeobecnej schopnosti, existuje niekoľko typov „inteligencií“, v ktorých môže jednotlivec vynikať – vrátane schopnosti porozumieť vlastným pocitom a tomu, akú úlohu tieto pocity zohrávajú v správaní (intrapersonálna inteligencia), ako aj schopnosti porozumieť emocionálnemu správaniu druhých (interpersonálna inteligencia).

V podstate nám Goleman, Mayer, Salovey a ďalší pomohli bližšie nahliadnuť na emócie. S rozvojom emocionálnej inteligencie došlo k ďalšiemu štúdiu a výskumu, čo následne prinieslo nové poznatky.

Ako teda definujeme emocionálnu inteligenciu? Vo svojom pôvodnom článku to Mayer a Salovey opísali takto:

Emocionálna inteligencia je schopnosť monitorovať vlastné aj cudzie pocity a emócie, rozlišovať ich a tieto informácie využívať pri vlastnom myslení a konaní.

Všimnite si, že podľa definície emocionálna inteligencia kladie dôraz na praktické využitie. Nie sú to len vedomosti o emóciách a ich fungovaní, je to schopnosť jednotlivca použiť tieto znalosti na ovládanie vlastného správania alebo vzťahov s inými, s cieľom dosiahnuť požadovaný výsledok.

Jednoducho povedané: emocionálna inteligencia je schopnosť využívať emócie tak, aby pracovali pre nás, nie proti nám.

Ako to vyzerá v reálnom živote?

Povedzme, že ste účastníkom rozhovoru, ktorý sa náhle zmení z priateľského nesúhlasu na vášnivú hádku. Keď zistíte, že situácia nadobudla emocionálny náboj, snažíte sa dostať svoje pocity „pod kontrolu“. Môžete sa dokonca odmlčať, aby ste nepovedali alebo neurobili niečo, čo by ste mohli neskôr ľutovať.

Alebo zistíte, že partner, s ktorým vediete rozhovor, hovorí a koná iracionálne, pretože je v emocionálne vypätom stave, aj keď vy zostávate v pokoji. Následne sa pokúsíte situáciu upokojiť, možno nenápadnou zmenou témy. Ak treba v diskusii pokračovať, môžete sa rozhodnúť, že počkáte, kým sa daná osoba neupokojí, a medzitým si dôkladne premyslíte, ako by ste túto tému mohli nadhodiť čo najlepšie.

Zmysel týchto príkladov nespočíva v tom, že by ste sa mali vyhýbať akémukoľvek konfliktu alebo vášnivej diskusii. Skôr to znamená, aby ste sa naučili rozpoznávať, kedy môže prísť ku konfliktom, aby ste sa do nich neúmyselne nedostali a neriešili ich spôsobom, ktorý by ste neskôr ľutovali. Emocionálna inteligencia zahŕňa aj schopnosť vidieť svoje myšlienky a pocity z perspektívy druhých, aby vaše emócie nespôsobili odmietnutie vášho názoru ešte skôr, ako si ho vypočujú.

Zatiaľ sme však začali len škriabať po povrchu.

**Emocionálna inteligencia
je schopnosť primäť
emócie, aby pracovali
pre vás, nie proti vám.**

Štyri schopnosti

Na pochopenie celého rozsahu emocionálnej inteligencie je užitočné rozložiť ju na štyri všeobecné schopnosti.*

Sebapoznanie je schopnosť identifikovať a pochopiť svoje vlastné emócie a to, ako na vás pôsobia. To znamená rozpoznať, ako emócie ovplyvňujú vaše myšlienky a činy (a naopak) a ako vám vaše pocity môžu pomôcť alebo brániť v dosahovaní vašich cieľov.

K sebapoznaniu patrí schopnosť rozpoznať svoje emocionálne sklony a silné aj slabé stránky.

Sebaovládanie je schopnosť zvládať emócie spôsobom, ktorý vám umožní splniť úlohu, dosiahnuť cieľ alebo priniesť prospech. Zahŕňa vlastnosť sebakontroly, čo je schopnosť ovládať svoje vlastné emocionálne reakcie.

Keďže emócie zahŕňajú vaše prirodzené, inštinktívne procesy a sú ovplyvnené vašou jedinečnou chémiou mozgu, nemôžete vždy kontrolovať, ako sa cítite. Na základe týchto pocitov však môžete ovládať spôsob, akým konáte (alebo sa zdržíte konania). Praktizovanie sebakontroly preto môže znížiť pravdepodobnosť, že poviete alebo urobíte niečo, čo neskôr oľutujete, najmä v emocionálne nabitých situáciách.

Po dlhšom čase vám sebaovládanie môže dokonca pomôcť proaktívne formovať vaše emocionálne sklony.

Sociálne uvedomenie je schopnosť správne vnímať pocity druhých a porozumieť, ako tieto pocity ovplyvňujú správanie.

Sociálne uvedomenie je založené na vlastnosti empatie, ktorá vám umožňuje vidieť a cítiť veci z perspektívy iných. Empatia vás udrží v súlade s túžbami a potrebami druhých a umožní vám lepšie uspokojiť tieto túžby, čím sa zvýši hodnota toho, čo môžete ponúknuť. Sociálne uvedomenie vám

* Rámec „štyroch schopností“ použitý v tejto knihe je mojou interpretáciou emocionálnej inteligencie vychádzajúcej z Golemanovho modelu zahŕňajúceho štyri „domény“, ktoré autor opisuje ako sebapoznanie, sebaovládanie, sociálne uvedomenie a riadenie vzťahov.

tiež poskytuje kompletnejší obraz o druhých a prispieva k pochopeniu, akú úlohu zohrávajú emócie vo vašich vzťahoch.

Riadenie vzťahov je schopnosť vyťažiť maximum zo vzťahov s ostatnými.

Zahŕňa schopnosť ovplyvňovať druhých prostredníctvom spôsobu vašej komunikácie a správania. Namiesto toho, aby ste druhých do niečoho nútili tým, že používate vysvetľovanie a presvedčanie, ich motivujete, aby konali podľa vlastného uváženia.

Riadenie vzťahov zahŕňa aj emocionálne obohacovanie druhých. Postupne sa tým prehlbuje úroveň dôvery a upevňuje sa medzi vami vzájomné puto.

Všetky tieto štyri schopnosti sú vzájomne prepojené a prirodzene sa dopĺňajú, nie vždy sú však od seba *závislé*. V niektorých aspektoch týchto štyroch schopností budete, prirodzene, vynikať a v iných budete mať slabiny. Môžete byť napríklad skvelí vo vnímaní svojich vlastných emócií, napriek tomu máte problém tieto pocity zvládať. Predpokladom na posilnenie vašej emocionálnej inteligencie je najprv identifikovať vaše osobnostné rysy a sklony a potom popracovať na zlepšovaní vašich silných stránok a minimalizovaní nedostatkov.

Priblížme si to na príklade sociálneho uvedomenia. Spôsobilosť predvídať a chápať pocity druhých zabráni zbytočným útokom, je to schopnosť, ktorá vás robí sympatickejšími a príťažlivejšími. Ak vám však bráni ozvať sa, keď by ste mali, alebo vám bráni poskytnúť kritickú (ale prospešnú) spätnú väzbu zo strachu, ako budú ostatní reagovať, tá istá vlastnosť sa môže stať slabinou.

Vysoké sociálne uvedomenie je preto najefektívnejšie, keď je posilnené ďalšími tromi schopnosťami. Sebaopoznanie vám pomáha identifikovať, kedy vám vnímanie pocitov iných bráni povedať alebo urobiť niečo, čo by mohlo byť prospešné. Sebaovládaním sa na takéto situácie môžeme pripraviť a pritom pestovať návyky, ktoré vás motivujú konať. Nakoniec, schopnosť riadiť vzťahy vám pomôže povedať nevyhnutné veci spôsobom, ktorým nielenže dosiahnete svoj cieľ, ale zároveň zvýšite svoj vplyv, zmiernite zranené city a upevníte dôveru.

Keď budete pokračovať v čítaní, dozviete sa, aké rôzne podoby má každá zo štyroch schopností emocionálnej inteligencie a ako sa vzťahujú na vás osobne.

Čo je EQ? Dá sa zmerať?

Napriek tomu, že mnohí výskumníci v štúdiách a akademických časopisoch volia pre emocionálnu inteligenciu skratku EI, termín EQ (skratka pre „emocionálny intelligenčný kvocient“) sa stal populárnym a ľahko rozpoznateľným v mnohých jazykoch.

Ak uvážite, ako používame IQ v každodennej konverzácii, dáva to zmysel. V športe označujeme tých, ktorí majú lepšie pochopenie pre hru, ako hráčov, ktorí majú vysoké IQ (majú vysoké basketbalové alebo futbalové IQ), čo znamená, že rozumejú pravidlám a stratégii hry. Táto schopnosť sa v skutočnosti nemeria, ale je to praktické a ľahko pochopiteľné.

Podobne keď hovoríme o EQ, máme na mysli schopnosť porozumieť emóciám a tomu, ako fungujú. Hodnota týchto vedomostí je však obmedzená, ak ich nemožno použiť v praxi.

Inými slovami, skutočná emocionálna inteligencia = EQ aplikovaný v praxi.

Existuje množstvo hodnotiacich metód, ktoré tvrdia, že merajú emocionálnu inteligenciu. Tieto testy však majú obmedzenú výpovednú hodnotu: môžu vám poskytnúť predstavu o tom, koľko toho o emóciách a ich vplyve na správanie viete, ale nedokážu posúdiť vašu schopnosť uplatniť tieto znalosti v každodenných situáciách.

Namiesto toho, aby ste skúšali zmerať svoju emocionálnu inteligenciu, je užitočnejšie zamerať sa na rozvoj rastového myslenia.*

* Koncept rastového myslenia si v ostatných rokoch získal popularitu čiastočne vďaka práci profesorky psychológie zo Stanfordu Carol Dweck. Vo svojej knihe *Nastavenie mysle (Mindset)* autorka obhajuje, že jednotlivci, ktorí veria, že ich talent sa dá rozvíjať usilovnou prácou, dobrými stratégiami a informáciami od iných (rastové myslenie), majú tendenciu dosiahnuť viac ako tí, ktorí veria, že ich talent je vrozený dar s obmedzeným rozvojovým potenciálom (fixné myslenie). Prepojenie medzi rastovým myslením a emocionálnou inteligenciou si viac preberieme v tretej kapitole.

Začnite tým, že si položíte otázku: V akých situáciách emócie pracujú proti mne?

Napríklad:

- Vaša podráždenosť spôsobila, že ste povedali alebo urobili niečo, čo ste neskôr oľutovali.
- Súhlasili ste so žiadosťou, pretože ste mali dobrú náladu, aby ste si neskôr uvedomili, že ste si to poriadne nepremysleli.
- Vaša neschopnosť porozumieť pocitom niekoho iného spôsobila úzkosť alebo viedla k prerušeniu komunikácie.
- Ťažko zvládajte konflikty.
- Pre neprimeranú úzkosť alebo strach ste premeškali skvelú príležitosť.

Ak ste sa stotožnili s niekoľkými oblasťami, prejdite na druhý krok: požiadajte niekoho, komu dôverujete, aby vám poskytol spätnú väzbu. Môže to byť váš manželský partner alebo iný člen rodiny, blízky priateľ, mentor alebo iný dôverník. Vysvetlite im, že pracujete na svojom zlepšení a potrebujete, aby vám úprimne odpovedali na otázku: V akých situáciách videli, že emócie pôsobia proti vám? Dajte im dostatok času, aby sa mohli nad otázkou zamyslieť, a potom si to spolu preberte.

Toto cvičenie je cenné, pretože vaše vnímanie sa primárne tvorí podvedome a ovplyvňuje ho množstvo faktorov vrátane nasledujúcich:

- kde ste vyrastali,
- ako ste boli vychovávaní,
- s kým sa stretávate,
- o čom premýšľate.

Cieľom tejto diskusie nie je určiť, či je pohľad iných na vás správny alebo mylný. Skôr sa chcete dozvedieť rozdiely medzi svojím vnímaním seba a tým, ako vás vidia iní, a pochopiť dôsledky týchto rozdielov. Poctivé zváženie tejto otázky spolu s úprimnou spätnou väzbou, ktorú dostanete, vám pomôže vybudovať si sebaopoznanie a určiť slabé miesta, na ktoré sa prioritne zameriate.