

### POCITY



- III. generácia time managementu pracuje s IQ človeka. Tento technický pohľad na ľudskú myseľ nestačí na pochopenie, čo sa v nás odohráva.
- Pri otázke čo očakávate od time managementu sa dostávame k otázke **pocitov**. Pocit je niečo viac ako rozum.
- Výskum myslí sa prikláňa k prameňom východnej kultúry. To, čo je pre nás podnetné - pochopenie mysle človeka, význam životných hodnôt, rast osobnosti, psychohygiena, zachovanie kondície, mystické očisťovanie a liečenie majú tieto kultúry za 1000 rokov rozpracované.
- Preto vznikol nový pojem - **emočná inteligencia - EQ**, ktorá zahŕňa v sebe emócie, vnútornú energiu, motiváciu. Je obdobou IQ v citovej oblasti.
- Zahŕňa schopnosť porozumieť pocitom a emóciám vlastným a iných ľudí tak, aby nám tieto pocity prinášali potešenie.
- Vysoká emocionálna inteligencia umožňuje riešenie zložitých problémov medziľudských vzťahov a vnútornej citovej nevyrovnanosti.

*Byť je viac ako mať, v živote ide o niečo menej o výsledky a viac o pocity.*

### EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA - EQ

**Celistvý človek vo vzťahoch:**



- Má povest' solídneho partnera pre spoluprácu, je vitaným spoločníkom, dokáže šíriť dobrú náladu.
- Je slušný, tolerantný a chápaný, vie vľúdne ale rozhodne zverejniť svoje hranice a hájiť svoje oprávnené požiadavky.
- Praje druhým, má vlastné hodnoty, nezávidí ostatným.
- I pri akceptovaní práva na samotu žije uprostred ľudí, ktorí sú mu partnermi, spoločníkmi, pomocníkmi a inšpirujúcou silou.

### FYZICKÁ INTELIGENCIA - PQ

**Fyzická podstata celistvého človeka:**



- Pozná svoje telo a dôveruje mu, je jeho najbližší spojenec, správa sa k nemu šetrne a rozumne, môže sa na neho spoľahnúť.
- Sleduje reakcie svojho tela na pohyb, životosprávu, únavu, i odpočinok a rešpektuje jeho potreby.
- Vie, ako zmobilizovať sily k veľkému výkonu a potom dokáže primerane odpočívať, vie sa pripraviť na spánok a preto dobre spí.
- Pracuje uvoľnene, necháva pracovať iba nutné časti tela, zvyšok necháva uvoľnený, pokojný, odpočívajúci.

### MORÁLNA INTELIGENCIA - MQ

**Duchovná podstata celistvého človeka:**



- Uvedomuje si svoju podstatu, svoje hodnoty, roly, poslanie a dokáže sa na ne každý deň zamerať.
- Je čestný, svoje správanie dokáže zladať so svojimi hodnotami bez ohľadu na momentálnu nevýhodnosť tohto prístupu.
- Navonok sa javí ako silná osobnosť i v ťažkých situáciách, má prirodzenú autoritu, správa sa prirodzene, je svoj.
- Je veľmi citlivý, otvorený, vnímavý, vie, že nie je nikdy hotový, prijíma všetky podnety a reviduje svoje názory.
- Pripúšťa veci na hranici logického chápania, má svoju vieru, ktorá ho posilňuje, dokáže prekonať ťažké životné situácie.
- Svoju predstavu nediktuje ostatným.

### INTELEKTUÁLNA INTELIGENCIA - IQ

**Dušečná podstata celistvého človeka:**



- Pozná možnosti svojej mysle a ďalej ju kultivuje.
- Pracuje v rovnováhe, pozná techniky, ako usilovne pracovať a udržať únavu, stres a bolesť v rozumných medziach.
- Dokáže pracovať s veľkým sústredením i v nepriaznivých podmienkach.
- Je disciplinovaný, dodržiava sľuby a záväzky dané sebe a druhým.
- Dokáže aktívne a účelovo ovplyvňovať veci, na ktoré má vplyv, dokáže nájsť cestu ako žiť s problémami, na ktoré má vplyv.
- Vie využívať príležitosti, naladiť sa na deň ktorý prichádza a žiť podľa svojich predstáv.
- Robí chyby, ale omyly neberie ako tragédiu, dokáže sa z nich poučiť.

*Kto sa vyzná v sebe, ľahko pochopí, čo sa deje vďaka jeho.*