

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Что значит для вас понятие «интеллект»?	15
Что такое интеллект?	16
Интеллект и окружающая среда	24
Сто лет измерений IQ	30
Многосторонний интеллект	34
Эмоциональный интеллект	38
Глава 2. Повышение уровня IQ	42
Вербальное мышление	47
Тестирование вашего вербального мышления	48
Вычислительные способности: тесты для самопроверки	66
Визуально-пространственное мышление	74
Примеры тестов на визуально-пространственное мышление	74
Глава 3. Познание самого себя: внутриличностный интеллект	83
Самопознание	83
Выявление собственных желаний	92
Определение степени важности	101
Глава 4. Установление контактов с окружающими: межличностный интеллект	108
Социальный интеллект	108
Целенаправленное общение	114
Глава 5. Повышение уровня EQ	123
Снятие стресса	124

Контроль импульсов.....	128
Управление настроением	129
Определение собственных мотиваций.....	131
Самоконтроль как средство управлять своим настроением	132
ЕО, в бизнесе	133
Проверьте свой уровень ЕО, с помощью теста.....	136
Глава 6. Думать, как гений	157
Искусство делать интеллектуальный выбор	158
Секреты сверхинтеллекта	162
Моделирование превосходства	164
Черты высокого интеллекта.....	165
Решения к заданиям.....	183