

# **DA ARTE DA COMUNICAÇÃO**

## **100 DICAS SOBRE COMUNICAÇÃO**

**Uma boa comunicação é a ponte  
entre confusão e clareza.**

**JOSEPH MARTIN**

# **A ARTE DE *COMUNICAÇÃO***

**Uma boa comunicação é a ponte  
entre  
Confusão e clareza**

**Joseph Martin**

# Contents

## Introdução

A arte da comunicação para persuasão, sucesso, prazer e, o mais importante, para a felicidade!

Etapa 01: você é humano e isso é sagrado

Você não é pior ou melhor do que os outros - você é único

## Prática

Etapa 02: Aprenda a amar incondicionalmente

Etapa 3: acenda a luz interna

Torne-se aberto e seguro

Etapa 4. Crie uma atmosfera alegre e brilhante ao seu redor

Etapa 5. Aprenda a mostrar amor incondicional em palavras e ações

Passo 6. Como se tornar natural: o exterior deve refletir o interior

Fingir não leva ao sucesso

Para convencer os outros, convença-se

Etapa 7: Construa sua autoconfiança diariamente

Parecer confiante e ser confiante não são a mesma coisa

Etapa 8. Traga sua auto-estima ao normal

Etapa 9. Mude a atitude em relação aos seus complexos, problemas e deficiências

Enquanto temos problemas - nós crescemos e desenvolvemos

Etapa 10: comece a se concentrar no que há de bom em você, seja positivo sobre si mesmo

Etapa 11. Torne-se o seu melhor amigo, ajudante e conselheiro

Etapa 12. Defina seus interesses e siga-os  
Seus amigos em potencial são aqueles que amam o que você faz.

Etapa 13. Comece a ver o que há de bom na vida, relacione-se positivamente com isso

Recolha os momentos positivos da sua vida

Etapa 14. Comece a ver o que há de bom nas pessoas, trate-as positivamente

Etapa 15. Aprenda a se comunicar sem se sentir estranho ou envergonhado

Não tenha medo de erros e enganos - eles não são tão assustadores

Etapa 16. Comece a se interessar genuinamente pelas pessoas

Etapa 17. Aprenda a confiar

Não apenas confie, mas também mostre confiança

Etapa 18: Ajude outras pessoas a se sentirem importantes

Etapa 19. Considere os interesses da outra pessoa

Aprenda a motivar as pessoas a trabalharem com você

Etapa 20. Insira a função de outro

Crie um campo de compreensão

Etapa 21. Aprenda a se concentrar na outra pessoa

Aprenda a ouvir

Ouvir e compreender não significa necessariamente concordar

Etapa 22. Recusar críticas

Às vezes, você precisa ser direto e firme sobre o que não gosta.

Etapa 23. Aprenda a evitar o golpe de agressão e ressentimento

Algumas regras: como salvar a face ao se encontrar com o agressor

Etapa 24. Aprenda a responder adequadamente às críticas

Como se preparar para ser invulnerável a críticas

Etapa 25. Aprenda a sair pacificamente do conflito

Sempre dê o primeiro passo para a reconciliação

Não se torne pessoal ou se rotule

Aprenda maneiras de controlar suas emoções e reações

Etapa 26. Aprenda a ser grato a todos, sempre e por tudo

Etapa 27. Faça o bem sem esperar gratidão

Etapa 28. Sempre admita seus erros

Erros não são assustadores

Saber de seus erros desarma os críticos.

Conselho 29. Aprenda a conviver mesmo com pessoas desagradáveis

Etapa 30. Aprenda a conquistar até mesmo os malfeitores

Etapa 31. Aprenda a investigar as necessidades e problemas de outras pessoas

Etapa 32. Aprenda a encontrar uma linguagem comum, mesmo com aqueles de

quem você discorda

Etapa 33. Aprenda a alcançar seus objetivos de comunicação sem colocar pressão sobre o outro

Em vez de um tom de comando - perguntas e sugestões

Etapa 34. Aprenda a inspirar e liderar os outros

Algumas regras para um líder de sucesso

Etapa 35. Livre-se de expectativas injustificadas e ilusões sobre outras pessoas

Conselho 36. Aprenda a apreciar a singularidade, a singularidade de outro

Desvantagens? Não, recursos!

Etapa 37. Obtenha independência das opiniões de outras pessoas Cuidado: inveja!

Etapa 38. Livre-se de pensamentos e sentimentos negativos em relação aos entes queridos

Etapa 39. Concentre-se nos pontos fortes de quem você ama

Tudo que aprovamos fica mais forte

Etapa 40. Assuma a responsabilidade por suas emoções e experiências

Calor e amor são remédios universais contra conflitos

Etapa 41. Desista de tentar refazer outra

Etapa 42. Aprenda a determinar em quem  
você pode confiar e quem não

Uma pessoa não confiável se trai  
involuntariamente

Etapa 43. Aprenda a identificar quem está  
na sua frente - uma pessoa extrovertida ou  
introvertida

O extrovertido interrompe, o introvertido fica  
em silêncio. O que isso significa?

Convidado inesperado: alegria para um,  
estresse para outro

É importante atribuir responsabilidades de  
trabalho adequadamente

Etapa 44. Como lidar com pessoas  
desequilibradas

Etapa 45. Aprenda a identificar como uma  
pessoa se relaciona consigo mesma

Uma pessoa com alta auto-estima está  
infeliz com os outros

Uma pessoa com baixa autoestima é injusta  
consigo mesma

Etapa 46. Aprenda a determinar se as  
pessoas estão desinteressadas em você

O interesse próprio às vezes é bem  
camuflado



Sinais pelos quais você pode reconhecer uma pessoa desinteressada

Etapa 47. Como descobrir quem pode ajudá-lo e quem precisa de ajuda

Escolha a pessoa certa para entrar em contato para obter ajuda

A ajuda é boa se for voluntária.

Etapa 48. Identifique a tempo aqueles que estão inclinados a competir

Como lidar com alguém que te vê como um rival

Etapa 49. Salve-se do "carrasco" e ajude a "vítima"

Resista às emoções de uma pessoa amargurada

Pena é um desperdício de energia

Etapa 50. Não deixe que pessoas tímidas arruinem sua vida

Coragem real - ou uma aparência de coragem?

Uma pessoa corajosa pode ser reconhecida por ações

Etapa 51. O que você precisa saber para ser igualmente bem-sucedido com pessoas moles e fortes

Suavidade não é fraqueza

Aqueles que apenas fingem ser moles

Etapa 52. Pessoas frias e sensíveis:  
encontramos uma abordagem para ambos

Uma pessoa fria só se preocupa consigo  
mesma

Etapa 53. O que esperar dos lógicos e das  
intuições

Intuição irá ajudá-lo a superar a rotina

Etapa 54. Como determinar se eles estão  
mentindo para você ou dizendo a verdade

Se você suspeitar de falta de sinceridade,  
verifique as informações

Como evitar ser vítima de um golpista  
profissional

Etapa 55. Como fazer alguém falar

Fale menos, ouça mais

Seja amável

Etapa 56. Como lidar com pessoas  
excessivamente falantes

Ensine a pessoa tagarela a perceber as  
reações dos outros

Várias maneiras de interromper o fluxo das  
palavras

Conselho 57. Uma pessoa em estado de  
estresse. Como ajudar?

Faça soar

Risos e lágrimas são a cura para o estresse

Ajude a elaborar um plano de ação

Etapa 58. Como lidar com pessoas atrevidas e arrogantes

Você pode apenas rir

Conselho 59. Estratégia de comportamento com os amantes de piadas e do ridículo

Encontre uma resposta decente

Muitas vezes, más atitudes estão ocultas por trás da aparência de uma piada.

Etapa 60. Se você for comandado

Não se apresse em executar os comandos de outras pessoas

Defenda seus interesses

Etapa 61. Se alguém incomoda com reclamações constantes

Mantenha uma atitude positiva

Não me deixe encontrar um ouvinte agradecido em seu rosto

Etapa 62. Como estar com sabe-tudo e amadores para ensinar aos outros como viver

Não se apresse em obedecer à autoridade de outra pessoa

Explique que você não precisa de orientação

Etapa 63. Não ceda aos bajuladores

Buscar conselho pode ser uma forma sutil de lisonja.

Não confunda lisonja com elogios genuínos.

Conselho 64. Como neutralizar fofocas e boatos

Não seja franco com as fofocas

Traga o intrigante para água limpa

# Introdução

## **A arte da comunicação para persuasão, sucesso, prazer e, o mais importante, para a felicidade!**

Antes que você entenda a enciclopédia da comunicação "feliz", aconselho como se tornar uma pessoa feliz. Afinal, qual é a qualidade da nossa comunicação - a qualidade da nossa vida também. Se somos felizes na comunicação, somos felizes em tudo!

Observe que se trata de comunicação em seu sentido mais amplo. A comunicação não consiste apenas em contatos e interações com certas pessoas. É também comunicação consigo mesmo, é comunicação com o mundo, com a vida, com todos aqueles desafios e oportunidades que encontramos todos os dias, com os mais diversos acontecimentos, situações, detalhes e nuances do cotidiano.

### **O principal é, claro, a comunicação entre pessoas !**

Mas todos os vários tipos de comunicação não existem separadamente, mas em um sistema. Como nos comunicamos conosco - então nos comunicamos com os outros. Como construímos relacionamentos com outras pessoas - assim interagimos com o mundo como um todo, com a vida e, novamente, com nós mesmos. Portanto, não se pode construir comunicação consigo mesmo de acordo com uma das leis e comunicação com outras de acordo com outras. Por exemplo, você não pode se tratar mal e tratar

bem os outros, ou vice-versa. Simplesmente não vai funcionar.

O campo da comunicação não pode ser dividido em pequenos pedaços: aqui - para mim, mas aqui - para os outros. E está em nosso poder tornar este campo unificado positivo, trazendo luz, alegria e felicidade para nós e para os outros.

Você aprenderá sobre as muitas leis da comunicação feliz, seus grandes e pequenos segredos. Você entenderá por que precisa ir para a arte da comunicação a partir de si mesmo, tendo estabelecido relacionamentos primeiro com você mesmo e depois com os outros e com o mundo. Aprenda a interagir fácil e alegremente com pessoas próximas e distantes, estranhos e conhecidos, aqueles de quem você não gosta e aqueles que você ama. Você ganhará a habilidade de entender os outros com meia palavra, com meio olhar.

Você descobrirá os segredos de como encontrar a chave de qualquer pessoa - mas não para manipulá-la, mas para entender seus pontos fortes e fracos e encontrar a única para ela. A abordagem certa para estabelecer boas relações ou cooperação mutuamente benéfica.

O livro destina-se tanto a quem sabe comunicar-se bem como a quem só quer aprender a fazê-lo. Com certeza você encontrará aqui algo novo e útil para você, o que tornará você e sua relação consigo mesmo e com os outros mais ricos, diversificados, interessantes e felizes.

Mas lembre-se: para aprender a se comunicar e encontrar uma abordagem para qualquer pessoa, não basta conhecimento teórico, é preciso prática.

Ao ler este livro, certifique-se de concluir as tarefas práticas para cada etapa. E mesmo quando você fechar a última página do livro, não coloque-a na prateleira de trás. Você precisará de exercícios para o uso diário.

E o mais importante, aplique as habilidades adquiridas na comunicação real. Não espere, não deixe para amanhã -

você só pode se tornar um mestre da comunicação se comunicando! Um livro sozinho não é suficiente para isso. O livro é sua dica, conselheiro e guia, mas cabe a você e somente você abrir seu caminho no mar da comunicação.

Você não tem nada a temer se estiver armado com o conhecimento necessário. Deixe que as leis e segredos de uma comunicação bem-sucedida deixem de ser um segredo por trás dos sete selos para você e sirva o melhor serviço!

## **Etapa 01: você é humano e isso é sagrado**

Não se surpreenda que o caminho para a alegria da comunicação não comece com o estabelecimento de relações com os outros, mas com nós mesmos. Tudo de melhor que podemos obter na vida (assim como o pior, no entanto) se origina em nós mesmos. Portanto, para qualquer mudança, primeiro você precisa prestar atenção a si mesmo. Você é o centro onde a mudança começa. E a qualidade e a quantidade das mudanças dependem do estado deste centro, quão forte e confiável ele é.

Você deve ter 100% de certeza de que representa um valor absoluto, inabalável e independente. E é assim: você é o valor absoluto. Talvez você não sinta isso, talvez algo mais tenha sido sugerido a você, mas mesmo assim, o fato de você ser infinitamente valioso é um fato fora de dúvida.

No fundo, você sente isso. Lá, em algum lugar, talvez bem no fundo de você, você sabe que há algo sagrado e inestimável em você. Esse "algo" não é sua aparência, nem seu status social, nem como os outros o veem. Esta é a sua essência mais profunda, o seu verdadeiro "eu", esta é a sua alma - você pode escolher qualquer definição que seja mais próxima e clara de você. O principal é que você é um Humano, e isso está supervalorizado.

Se você não sentir esse super valor próprio, qualquer comunicação não será completa. Você vai depender da

opinião dos outros, vai colocar os outros acima de você e tentar se adaptar a eles - ou seja, de uma forma ou de outra, você não conseguirá ser você mesmo na comunicação. Quando não podemos ser nós mesmos, nos cansamos muito rapidamente. Uma empresa na qual somos forçados a nos desviar de nossa verdadeira identidade torna-se um fardo para nós. Nós apenas nos cansamos de interpretar papéis e usar máscaras, porque a verdadeira essência ainda está arrancada, requer implementação. Como resultado, a comunicação não é satisfatória. E o mais importante, simplesmente não podemos atrair pessoas próximas e compreensivas se nos escondermos delas.

### **Seu valor absoluto não depende de nada**

Encontrar algo supervalioso em você mesmo não é começar a se considerar melhor do que os outros. Você entende que os outros também têm esse super valor. Mas, descobrindo isso em si mesmo, você começará a respeitar a si mesmo e aos outros e não se colocará nem acima nem abaixo dos outros. É nesta posição em pé de igualdade que se encontra a chave para o sucesso de qualquer comunicação. Mas é impossível se você não sentir que está supervalorizado.

A coisa mais importante a entender é que o seu supervalor não depende de nada. É dado a você por direito de nascença. Nem seus méritos, nem status, nem idade, nem educação, nem segurança material, nem reconhecimento na sociedade, nem suas vantagens e desvantagens - nada pode afetar o fato de você ser essencialmente supervalorizado. O que quer que aconteça em sua vida e não importa como os outros o tratem, isso de forma alguma afeta seu supervalor. Ele permanece inabalável e absoluto em todos os lugares e sempre, independentemente de qualquer coisa.

Para acreditar nisso, você deve pelo menos saber sobre isso. Você já sabe. Agora precisamos nos lembrar disso sempre que possível. E principalmente quando você



sente algum tipo de insegurança, ou parece que você não é digno, e outras pessoas são melhores do que você. Não. Ninguém é melhor ou pior. É que todo mundo é diferente. E todos não têm preço.

Você entende, Que solo fértil, que base poderosa você cria para seu futuro sucesso na comunicação, assimilando esta verdade simples - que você e outras pessoas têm um supervalor? Este é exatamente o alicerce, sem o qual é impossível construir uma casa. Você entende agora por que os “prédios” do seu relacionamento desabaram? Porque não havia uma base confiável e poderosa. Agora você sabe como construí-lo.

## **Você não é pior ou melhor do que os outros - você é único**

Outra coisa importante a aprender para fortalecer seu "Fundação": você e outras pessoas não são apenas inestimáveis, mas também únicos. Cada um é único e único. É por isso que não devemos nos comparar aos outros. Outros podem ter algumas qualidades e habilidades que você não possui. Mas você também tem qualidades e habilidades que os outros não têm. Como resultado, você é igual, embora seja diferente, diferente. Não existe uma escala para avaliar quem é melhor e quem é pior, quem está em cima e quem está em baixo. Porque ninguém é melhor ou pior, ninguém é superior ou inferior.

Você dirá que as pessoas chegaram a essa escala de qualquer maneira, porque julgam e avaliam. Lembre-se do seu supervalor, que não depende de nada, e você entenderá que todos esses julgamentos e avaliações não significam nada. As pessoas se enganam quando alguém tem uma avaliação superior e outra inferior. Julgamentos e avaliações estão sempre errados, porque ninguém é superior ou inferior, e isso tudo está supervalorizado.

Nisso, é claro, há uma certa dificuldade - aprender a não sucumbir à opinião avaliadora de outra pessoa. Ao perceber que tais opiniões estão sempre erradas, você já deu o primeiro passo para se tornar independente delas. Além disso, você só precisa continuar a se relacionar conscientemente com essas opiniões, não as acreditar, lembrar a si mesmo que elas estão erradas, uma vez que não têm nada a ver com a essência supervalorizada de uma pessoa, e treinar para evitar que outras pessoas sejam atraídas em tais jogos avaliativos. Lembre-se de que os relacionamentos humanos não são um mercado onde tudo tem um preço. Não há preços e rótulos aqui e não pode haver, porque todo mundo não tem preço ....

## **Prática**

Diga em voz alta: “Eu sou humano e, portanto, não tenho preço. Eu sou algo super valioso. ” Pense, sinta essas palavras. Sinta a resposta interna profunda de todo o seu ser. Sinta que o que você está dizendo é a verdade sem dúvida.

Em seguida, diga: “Outras pessoas também são supervalorizadas. E estou supervalorizado. O excesso de valor das outras pessoas não é maior do que o meu próprio excesso de valor. O valor excessivo de outras pessoas não pode sobrepor-se ao meu valor excessivo. O excesso de valor de outras pessoas não pode penetrar no meu próprio excesso de valor ”.

E novamente, sinta essas palavras. Você se sentirá muito mais confiante, mais estável. É como se você tivesse uma força dentro de você, um núcleo interno. Expanda os ombros, levante mais a cabeça. Sinta-se livre e independente da opinião de qualquer outra pessoa. Sinta que você pode se comunicar com os outros como iguais.

Quando você tiver sucesso, lembre-se de qualquer situação de comunicação na qual você se sentiu inseguro,

ou talvez tenha se sentido ofendido, humilhado, se sentiu falho, indigno. Diga a si mesmo novamente: "Ninguém e nada em qualquer situação pode tocar e quebrar meu supervalor. Sou supervalorizado sempre e em toda parte, e não depende de nada. "

Repita até sentir que parou de se sentir dependente das atitudes e opiniões das outras pessoas, restaurou a paz de espírito e a auto-estima.

Repita este exercício se precisar se relacionar com alguém por quem se sentiu indigno ou ofendido.

Na véspera e durante a comunicação, se possível, lembre-se de sua essência inestimável. Você se sentirá muito mais confiante e, talvez, até mesmo mais alegre, independentemente do que as outras pessoas pensam de você e de como as outras pessoas o tratam.

## **Etapa 02: Aprenda a amar incondicionalmente**

### **O verdadeiro amor não faz condição**

O conceito de amor incondicional foi introduzido pela primeira vez pelo psicólogo e psicanalista alemão Erich Fromm. O amor incondicional é o amor que não depende de nada e não impõe condições. Em outras palavras, amor incondicional é quando eles amam não por algo, mas simplesmente porque essa pessoa é o que é, existe no mundo.

Você sabe o que é mais interessante? Que com amor incondicional possamos nos relacionar em geral com todas as pessoas - com nossos vizinhos, com os distantes, com

estranhos completos e até mesmo com aqueles de quem realmente não gostamos. Para isso, basta parar de esperar por algo deles, exigir, desejar ... E, em vez disso, lembrar que cada pessoa, como você, tem um supervalor interior, um diamante de sua alma. Mesmo que não seja visível sob todos os tipos de camadas externas.

É fácil entender que o amor incondicional é muito diferente do amor condicional, ou seja, depende de certas condições. Os pais costumam acostumar seus filhos ao amor condicional, dizendo-lhes: "Você será obediente, eu amarei", "Se você estudar bem, eu amarei", etc. Tais palavras nem sempre são ditas em voz alta, às vezes estão implícitas, mas a criança se sente muito bem, quer seja amada simplesmente porque é, ou apenas por alguns méritos e manifestações que agradam aos pais.

Se havia algo semelhante em sua família, você não deve culpar seus pais, porque eles foram criados da mesma maneira! Este é o infortúnio comum da humanidade - a substituição do amor verdadeiro e incondicional pelo amor falso e condicional. Essa substituição ocorre precisamente na infância e começa a determinar toda a vida futura de uma pessoa. Não é surpreendente que, como adultos, as pessoas criem suas próprias famílias, nas quais, como na família dos pais, não é o amor incondicional que domina, mas apenas o amor condicional.

**Não se esforce para viver "como todo mundo"!  
Outras pessoas nem sempre são bons modelos.**

Por que nem sempre podemos nos relacionar com os entes queridos e os entes queridos com amor incondicional? Simplesmente porque se trata de um modelo de relações muito comum, esse é o estereótipo que prevalece na sociedade. Se todos ao seu redor repreenderem suas esposas e maridos, filhos e pais, irmãos e irmãs e outras pessoas próximas, faça reclamações sobre eles e expresse insatisfação com o fato de que eles não são tão ideais quanto gostaríamos - é difícil não sucumbir a este humor

geral. A maioria dos cônjuges jovens e amorosos, a menos que tenham aceito conscientemente as decisões de manter seu amor incondicional também, com o tempo pode escorregar nesse atoleiro de reivindicações mútuas, começando a viver "como todo mundo". Esse "como todo mundo" é o maior perigo. As pessoas discutem com seus entes queridos e dizem: "Bem, está tudo bem,

Viver de acordo com as leis do amor incondicional não significa, de forma alguma, fechar os olhos às deficiências das outras pessoas. Isso não significa de forma alguma não perceber seus erros e sempre apenas aprovar tudo. Viver pelas leis do amor incondicional significa continuar a amar, mesmo vendo falhas, erros e imperfeições. Viver de acordo com as leis do amor incondicional significa não condenar uma pessoa, considerando-a "má". Você pode ver que nem todas as suas ações são perfeitas. Você pode até apontar para ele erros e erros - mas não para "expô-lo", não para deixá-lo saber que você não é bom o suficiente, mas apenas para ajudar uma pessoa a mudar algo em seu comportamento que não é bom para ela . E se você ama com amor incondicional, essa indicação dos erros do outro sempre será feita com gentileza,

### **Trate-se com amor incondicional e só então você realmente amará outra pessoa**

Parece-lhe que a imagem apresentada aqui é uma espécie de completamente irreal, idealista? Ele se tornará real com uma condição: se você primeiro aprender a se tratar com amor incondicional.

Se você não tem amor incondicional por si mesmo, não o terá por outra pessoa. Você pode tentar o seu melhor para amar o outro com amor incondicional - mas isso só será uma auto-ilusão se você não souber como amar a si mesmo incondicionalmente.

Se você não ama a si mesmo, mas tenta amar outra pessoa, a mente subconsciente resistirá constantemente a isso. O tempo todo, do subconsciente, surgirão perguntas:

“Por que devo amar o outro? Como ele é melhor do que eu? Sou duro comigo mesmo - por que deveria ser suave com os outros? Eu não me valorizo - por que devo valorizar outra pessoa? Não me considero digno de amor - mas como ele mereceu amor? ”E assim por diante. Você vê, qual é o problema? Essas perguntas são típicas apenas para o amor condicional, mas não para o amor incondicional.

Então, como você pode aprender isso - a amar a si mesmo com amor incondicional?

**Inicialmente**, qualquer egoísmo deve ser posto de lado. Egoísmo é o que atrapalha o amor incondicional. O egoísmo nos diz constantemente: “Você não é bom o suficiente, você não é perfeito, você poderia ser melhor, você tem que fazer tudo perfeitamente”, etc. O egoísmo é muito exigente - sim, por incrível que pareça. O egoísmo nos faz correr do narcisismo e do auto-engrandecimento para a autodepreciação e vice-versa. Ele precisa de provas o tempo todo de que somos dignos de amor. Considerando que o amor incondicional não precisa de provas. Para o amor incondicional, em contraste com o egoísmo, somos sempre bons como somos, e não importa se estamos a cavalo, no topo ou no fundo.

**Em segundo lugar**, pare de olhar para si mesmo através dos olhos dos outros - especialmente aqueles que o julgam ou olham para você com um olhar crítico e avaliador. Se há pessoas em seu ambiente que o amam com amor incondicional, então você está com sorte: você pode e deve se olhar com os olhos! Se não houver tal pessoa, invente uma! Imagine que existe alguém cujo olhar afetuoso e amoroso você sente sobre si mesmo, alguém que o aceita e ama pelo que você é. Sob tal olhar, você pode se permitir ser você mesmo, pode gostar de si mesmo, pode florescer, não é?

**Em terceiro lugar**, pare de se comparar com os outros. As pessoas criaram todos os tipos de sistemas de classificação, hierarquias, segundo as quais alguém é

superior e alguém é inferior, alguém é melhor e alguém é pior. Mas todas essas categorias não têm nada a ver com a verdadeira natureza do homem. Todas as pessoas são iguais por direito de nascença. Ninguém é melhor ou pior. Todos eles têm vantagens e desvantagens. Não pense que suas deficiências são as piores, que não podem ser piores - não é assim. Muitas pessoas têm as mesmas falhas e problemas. Qualquer psicólogo lhe dirá que as pessoas o procuram constantemente com os mesmos problemas e, ao mesmo tempo, todos acreditam que ele é um caso único, que é ele quem tem os problemas únicos, especiais e mais terríveis do mundo. Isso é uma ilusão. Seus problemas não são piores do que os dos outros. Assim como suas virtudes, por mais lindas e lindas que sejam, não dá a você o direito de ser considerada a melhor pessoa do mundo. Aceite-o como ele é - você não é pior nem melhor, você é a mesma pessoa que todos os outros, e é por isso que você é bonito.

Aceite-se por quem você é! Aceitar-se como você é não significa de forma alguma dizer: “Bem, sim, é assim que eu sou, nada pode ser feito ...” O subtexto de tal frase é: “Eu, claro, inútil, mas eu tem que chegar a um acordo com isso”. Isso não significa aceitar a si mesmo. Aceitar-se significa fortalecer a sua confiança: “Sou uma pessoa digna, sou uma pessoa boa, sim, tenho as minhas vantagens e desvantagens, como todas as pessoas, mas não me tornam mais ou menos pessoa digna e boa, do que Todos os outros. Eu, legitimamente, me considero digno e bom, e dou o mesmo direito a outras pessoas ....

### **Prática**

O amor incondicional também é chamado de amor divino. Deus vê todas as pessoas como filhos amados. Mesmo que sejam travessos e não se comportem da melhor maneira, eles continuam sendo filhos amados. Tente imaginar como um Deus amoroso olharia para você. Tente se ver através dos olhos dele. São olhos que não avaliam, não procuram falhas. Esses são olhos cheios de admiração.

Lembre-se da última vez que você olhou com admiração. Uma bela paisagem, um buquê de flores ou um anel com um grande diamante? Agora imagine que você tem uma alma que é mais bonita do que qualquer paisagem, flor ou mesmo diamante. Imagine que você está dirigindo seu olhar de admiração para si mesmo, para sua própria alma. Imagine admirar e admirar esta joia. Calor, admiração, aceitação, adoração, não obscurecido por um senso de propriedade e uma sede de posse - este é o sentimento de amor incondicional. Lembre-se disso e cultive-o sempre que possível.

## **Etapa 3: acenda a luz interna**

### **Começar a brilhar por dentro é facilmente**

Você já viu pessoas que parecem brilhar por dentro? Ou talvez você às vezes se pegue literalmente brilhando? Então você sabe que é esse estado de iluminação que é o mais feliz. É aqui que tudo vencemos, é aqui que nos atrai o amor, a amizade e a disposição sincera de várias pessoas.

Comece a imitar quem sabe brilhar assim. Imagine-se no lugar deles. Como você acha que eles se sentem? E você pode. E se você tem sua própria experiência de brilhar, pode, a qualquer momento, lembrar como é brilhar por dentro e reproduzir esse estado.

Tente sempre, quando for entrar em comunicação com qualquer pessoa, imagine que uma luz suave e quente brilha dentro de você. E os olhos emitem um brilho quente, como se em algum lugar atrás deles, dentro de você, houvesse uma fonte de luz. Você não precisa nem sorrir ou dar ao seu rosto uma expressão de boas-vindas. A luz interior fará tudo isso por você - dará à sua aparência as características mais benevolentes.



Aquele que brilha por dentro sempre se beneficia desde o início da comunicação

Quando brilhamos, não podemos mais permanecer internamente fechados, alertas e insociáveis. Quando brilhamos, estamos prontos para o contato, podemos nos abrir e, ao mesmo tempo, nos sentir confortáveis e seguros.

Isso não significa que devemos sempre abrir nossas almas para cada primeiro que chega, confiar em todos indiscriminadamente e deixar qualquer um entrar em nossa vida. A tarefa é diferente - permanecer sozinho, manter a inviolabilidade dos limites do território de sua vida, aprender a criar para si e para os outros um ambiente confortável e propício à comunicação.

Quando parece que você tem uma pequena lanterna dentro de você, mesmo os estranhos instantaneamente sentem que você é uma pessoa aberta à comunicação e benevolente, que comunicar-se com você é, em primeiro lugar, agradável e, em segundo lugar, seguro. Assim, você remove imediatamente as barreiras e a vigilância entre você e o interlocutor. Podemos dizer que só pela sua aparência, você já o está ajudando a se livrar das tensões, relaxar e com calma, com confiança, levar o que você diz. Você sente quais são as vantagens que isso lhe dá desde o início do contato?

## **Torne-se aberto e seguro**

O principal é acender essa luz interior conscientemente, aprender como controlá-la. Então sua benevolência, abertura e calor interno na comunicação serão seu ponto forte e nunca se transformarão em sua vulnerabilidade. Muitos querem tirar vantagem de uma pessoa aberta e benevolente, confundindo sua abertura com fraqueza. Se você controlar seu estado interior, controlar a si mesmo, então sua luz interior não o impedirá de se defender, se necessário, mas, pelo contrário, só o

ajudará nisso. Porque esse brilho interno, além de tudo o mais, o protege de influências indesejadas. Com um pouco de prática, você notará que sua luz interior permite que você mantenha não apenas um ótimo humor em qualquer situação, mas também uma mente sóbria e lúcida que lhe dirá inequivocamente ...

## **Prática**

Pratique primeiro sozinho consigo mesmo. Imagine que seus olhos estão emitindo luz como lâmpadas. Olhe com esses olhos para o mundo ao seu redor. Tente não "puxar" um sorriso e geralmente mantenha sua expressão facial normal. Se um sorriso surge sozinho - permita que ele apareça, mas apenas se acontecer de forma completamente natural, sem o controle de sua vontade.

Então imagine que a luz preenche todo o seu corpo. Agora, os raios de luz não vêm apenas dos olhos, mas também do coração. Mantenha esse estado o máximo que puder.

Assim que conseguir, pratique acender a luz interna em algum lugar em um lugar lotado, como na rua ou transporte público. Observe se as reações das outras pessoas a você mudam.

Procure acender a luz interna e, guardando-a, converse com algum estranho - uma vendedora, um motorista de microônibus ou um transeunte (que pode ser questionado sobre o tempo ou o percurso do seu movimento). Lembre-se: você não precisa demonstrar nada de propósito, não precisa tentar dar ao seu rosto uma expressão amigável e entonações sedutoras para a sua voz. Tudo que você precisa é acender a luz interna.

Torne uma regra acender a luz interior em qualquer situação, quando você tiver que se comunicar com outras pessoas. Com o tempo, isso começará a funcionar para você automaticamente. Não se surpreenda se muito em breve as pessoas com quem você se comunica começarem a falar de

você como uma pessoa muito boa, agradável e surpreendentemente disposta a si mesmas.

## **Etapa 4. Crie uma atmosfera alegre e brilhante ao seu redor**

### **Transforme o desânimo em alegria**

Quando você irradia luz, as pessoas são atraídas por você. E se você não apenas emitir luz, mas também criar uma atmosfera brilhante e alegre ao seu redor, preenchendo todo o espaço ao seu redor com luz, sua atratividade estará fora de competição.

Sim, todos nós sabemos que brilhar constantemente não é uma tarefa fácil. E se os gatos coçam a alma, ou são perseguidos por fracassos, ou há algum outro motivo para o mau humor?

Nem todos temos os melhores momentos da vida, ninguém anulou perdas e perdas, e é claro que nenhum de nós pode sorrir constantemente e estar apenas de bom humor. Não seria natural. A vida é diversa, multicolorida, o que significa que nossas emoções também têm direito à diversidade. Cada pessoa em sua vida experimenta toda a gama de emoções, não apenas alegria. Portanto, você não precisa espremer um sorriso quando quiser chorar. Não tente retratar felicidade se sua alma for fria e amarga. Nossas emoções devem ser naturais, refletir nosso estado interior, só então podemos ser nós mesmos, quem somos, sem pretensão, máscaras e papéis.

Agora, não estamos falando sobre aquelas situações em nossa vida em que a alegria é inadequada e as lágrimas são naturais. Agora estamos falando sobre qual humor é habitual para nós, nos acompanha nos dias mais comuns, não escurecido por problemas e outros motivos de tristeza.

Você provavelmente já percebeu que há pessoas que parecem constantemente sombrias e monótonas, mesmo que nada de ruim aconteça em suas vidas. Existem pessoas que estão incessantemente irritadas, ou amarguradas, hostis, como se à sua volta só existissem inimigos. Não é surpreendente que não haja tantas pessoas que desejam se comunicar com essas pessoas. E existem pessoas completamente diferentes - elas parecem não ter motivos especiais para a felicidade, e as circunstâncias da vida não são muito diferentes daquelas que estão constantemente sombrias e monótonas, mas um sorriso brilha em seus rostos. Além disso, o sorriso não é fingido, mas sincero e natural. E parece que eles próprios

irradiam alegria e parecem convidar outros a se alegrarem com eles. Essas pessoas se tornam verdadeiros “gênios da comunicação”, sempre há pessoas ao seu redor, todos querem se comunicar com eles e todos gostam dessa comunicação.

### **Procure constantemente motivos de alegria ou crie-os você mesmo**

Só não se engane: não tente colocar uma máscara artificial do eterno sortudo e alegre. Qualquer artificialidade, falsidade de comportamento geralmente é perceptível, e isso só repele as pessoas. Em vez disso, tenha como objetivo encontrar algo para comemorar todos os dias. Não espere que as circunstâncias mudem e a felicidade chegará a você do nada. Não espere eventos alegres - crie um clima de alegria, mesmo que pareça não haver razão para isso.

Nossos pensamentos criam nossa vida, então é impossível esperar pela alegria se estamos constantemente deprimidos. E vice-versa, se você encontrar motivos para se alegrar, mesmo onde eles parecem não existir, os eventos alegres não o farão esperar.

Todos os dias, sempre que possível, procure e encontre pelo menos uma pequena desculpa para a alegria. Se você

sentir que começou a ficar desanimado ou triste, diga a si mesmo: "Mas, em vez disso, posso ser feliz." E então procure algo para ficar feliz. Um raio de sol na parede, o aroma do café na cozinha, o som da música do receptor, um casaco quente no frio, um pensamento interessante lido em um livro, uma boa compra, a beleza da cidade onde você viver, ou o parque onde você anda - qualquer coisa pode ser uma desculpa para a alegria. Basta ter como objetivo perceber e desfrutar desses motivos. E se você não conseguir encontrar esse motivo, crie-o você mesmo! Faça algo bom e agradável para você, diga palavras amáveis a alguém, participe de algo útil e necessário, leia algo inspirador. Torne-se o mestre do seu humor,

**Treine-se para compartilhar sua alegria e sorrir com todos, sem exceção.**

Gradualmente, você começará a irradiar alegria literalmente, começará a compartilhá-la generosamente. E, acima de tudo, pode se expressar no seu sorriso. Sorria para todas as pessoas com quem você interage ao longo do dia. Cumprimente a todos com um sorriso. E, claro, sorria para seus entes queridos, parentes, amigos, e não ocasionalmente, de vez em quando, mas em todas as reuniões.

Um sorriso que vem do fundo da alma pode literalmente virar

toda a sua vida. Você notará a mudança quase imediatamente. As pessoas começarão a sorrir de volta para você e se alegrarão com sua mera aparência. Você começará a se conectar com qualquer pessoa quase que instantaneamente. Seu negócio vai melhorar, sua vida será muito mais feliz. Lembre-se de que as pessoas mais sortudas são aquelas que sabem sorrir e fazê-lo com frequência. Você também pode se tornar um deles, quase sem esforço, mas simplesmente aprendendo a sorrir ....

## **Prática**

Faça como regra começar todas as manhãs com um pensamento agradável. Acorde - e imediatamente pense em algo bom. Deixe seus lábios se esticarem em um sorriso com essas memórias. Isso definirá o clima para o dia todo.

Pense em com quem você gostaria de compartilhar essa atitude. Apenas mantenha o desejo de sorrir até encontrar essa pessoa. Se essa pessoa não existir, você pode compartilhar seu sorriso com todos que encontrar, até mesmo com os transeuntes. Se você achar um sorriso inadequado em seus lábios, use-o nos olhos. Deixe que haja apenas uma sugestão de sorriso em seus lábios, mas a expressão geral em seu rosto certamente se tornará calorosa, acolhedora e amigável.

Para começar, tente viver nesse estado de sorriso interior por pelo menos algumas horas. Observe as mudanças nas atitudes das outras pessoas em relação a você. Como eles reagem? Como seu próprio humor muda? Como eles devolvem a simpatia e o calor que você transmite?

Certifique-se de notar as melhorias em sua vida e nos relacionamentos que surgem do desejo de compartilhar seu sorriso e alegria. Aprenda a manter essa atitude a qualquer hora, em qualquer lugar, para que ela se torne um pano de fundo permanente em sua vida.

## **Etapa 5. Aprenda a mostrar amor incondicional em palavras e ações**

**Não é suficiente sentir amor - você ainda precisa ser capaz para mostrar isso**

Amor incondicional mais luz interior é uma base muito poderosa para o sucesso - em geral, qualquer sucesso e

também sucesso na comunicação. Mas é muito importante dar o próximo passo: aprender não apenas a sentir, mas também a demonstrar amor incondicional.

Porque não basta sentir - devemos também ser capazes de expressar o que sentimos. Isso não é sempre fácil. Na verdade, é uma arte a ser aprendida. Afinal, não é incomum que uma pessoa ame a outra, mas a outra nem mesmo sente! Porque? Porque esse amor, como dizem, está localizado "nas profundezas da alma". E é tão profundo nessa profundidade que é completamente invisível de fora. E aqui estão as situações: "Sim, ela xinga e grita, mas eu sei que no fundo ela me ama". Ou: "Ele acha que eu não o amo porque grito o tempo todo, mas na verdade eu o amo no fundo do meu coração".

E, por favor, diga-me por que as pessoas ao redor devem ser tão astutas e perspicazes? Ou talvez eles tenham que ser clarividentes e telepáticos para reconhecer o que está escondido nas profundezas de sua alma - por trás de uma máscara de grosseria, barulhento e até crueldade?

Não, eles não precisam ser telepáticos e clarividentes. E se temos esse amor muito incondicional dentro de nós, então aqueles ao nosso redor têm todo o direito de ver, sentir, notar, sentir nosso amor e ser convencidos disso por sua própria experiência.

Desde a infância, muitos de nós estamos acostumados ao fato de que o amor não se expressa em nada. Os pais às vezes falam sobre os filhos: "Ele deve saber que eu o amo, porque sou seu pai (mãe)." Mas, na verdade, a criança não deve nada - ela se sente amada ou não sente. E se ele não se sente amado, mas ao mesmo tempo é sugerido que se sinta amado? Ele conclui que o amor é algo que não é sentido de forma alguma. Como resultado, mesmo como um adulto, ele não consegue reconhecer se é realmente amado ou não. Ele acredita que o amor pode se manifestar de uma forma estranha, na forma de abuso, gritos, ódio ... Ele nem

mesmo entende que isso não é amor de forma alguma, mas seu substituto.

### **Como o seu amor se manifesta?**

O amor é precisamente um sentimento, o que significa: se existe, nós o sentimos. Amor, escondido tão profundamente na alma que não é percebido de forma alguma - é amor? Não, provavelmente é uma substituição.

Por isso, para que o seu amor não permaneça apenas um conceito abstrato, apenas uma palavra não confirmada, ele deve ser expresso. E não só, mas talvez nem tanto com palavras. As palavras "Eu te amo" não são palavrões, mas nem sempre expressam amor incondicional. E, em geral, nem sempre expressam o amor em si. O subtexto neles pode ser o que você quiser. Alguém diz "Amo-te", quer dizer: "Quero viver contigo toda a minha vida e morrer num só dia", e alguém: "Seria bom passarmos esta noite juntos". E esses são apenas dois exemplos das milhares de opções de "tradução" para a simples expressão "Eu te amo".

Amor, amor verdadeiro, pode ser expresso por mais do que apenas essas palavras. Pode ser expresso sem palavras. Pode ser expresso por um olhar, um gesto ou uma virada de cabeça. Pode ser expresso em palavras aparentemente distantes do amor, como "Descasque as batatas" ou "Vá ao mercado" ou "Para onde vamos nas férias?"

Voce entende? O amor, se existe, é capaz de se expressar em qualquer coisa. Não se trata nem das palavras, mas sim das entonações, da expressão no rosto e, o mais importante, da mensagem, do sentimento de que emanam as palavras, as entonações, os gestos. Se vierem de uma fonte maravilhosa, que é o amor incondicional, será sentido, é simplesmente impossível não senti-lo.

Comece de novo com sua própria atitude em relação a si mesmo. Comece a seguir o que você pensa e diz sobre si mesmo, como você age em relação a si mesmo. Você acha que o amor incondicional se manifesta em suas palavras,



pensamentos, ações, na forma de se comportar ou não? Se o amor incondicional não se manifesta, então que atitude você acha que mostra pelo que e como diz, como age, como pensa?

**"Estou bem - você está bem" é uma fórmula universal subjacente ao amor incondicional por si mesmo e pelo outro**

Observe que demonstramos amor incondicional por nós mesmos quando agimos, falamos e pensamos a partir da convicção: "Sou uma pessoa boa, sou uma pessoa digna". Essa crença se manifesta em suas palavras, pensamentos, ações, na maneira como você se comporta? A única posição de vida produtiva que deve ser respeitada para ter sucesso em qualquer coisa pode ser formulada da seguinte forma: "Estou bem, ok", o que significa que procedemos em nosso comportamento a partir de uma boa atitude, e de outra forma - do incondicional amor por nós mesmos e pelos outros. Quando nos aproximamos do outro com uma convicção profunda: "Você é bom - e eu sou bom", nosso relacionamento se desenvolve de forma diferente, temos mais chances de que tudo realmente esteja em perfeita ordem.

Comece com a convicção: "Estou bem!" Construa sua atitude para consigo mesmo com base nessa convicção. Certifique-se de que suas palavras, pensamentos e ações sejam consistentes com essa crença. E então será fácil passar para a segunda parte da crença: "Você está bem".

Depois de certificar-se de que o amor incondicional não é apenas sentido por você interiormente, mas também manifestado em sua atitude para consigo mesmo, comece a observar se o amor incondicional se manifesta no que você diz às outras pessoas, em como você se comporta em relação a elas. E principalmente em relação aos entes queridos! Eles podem adivinhar pelo seu comportamento que você os ama? Ou você está transmitindo algo completamente diferente para eles?

Muitos conflitos ocorrem precisamente porque as pessoas que se amam não demonstram esse amor de forma alguma em seu comportamento. Como se o outro já soubesse do seu amor por ele, ou se adivinhasse. Mas se você não expressar amor, ele, ao contrário, começará a pensar que você parou de amá-lo. Você acha que poderia mudar seu comportamento para que sinta amor? Você poderia, por exemplo, dizer alguma frase comum, como “Leve o lixo para fora”, para que não sinta irritação, nem cansaço, nem raiva, mas amor? Como fazer isso?

Claro, não há receitas prontas aqui. A criatividade é necessária. Procure o amor incondicional em você mesmo e procure maneiras de expressá-lo em tudo - em palavras, entonações, expressões faciais, olhos. Só não tente retratar o amor - a sinceridade é importante. Procure as formas naturais de sua manifestação, e não externas, não fingidas. Se houver sentimento genuíno - amor incondicional - ele lhe dirá como fazê-lo.

O principal é controlar constantemente tudo o que você diz e como diz, como você se comporta em relação àquele que ama. Uma epifania pode visitá-lo - de repente você pode ver que não há amor nenhum em seu comportamento, embora tenha certeza de que ama. Aprenda a se comportar de forma que o amor seja visível!

Duas pistas: em primeiro lugar, o comportamento em que o amor é visível é suave, calmo, não há lugar para entonações agudas e elevar a voz e, em segundo lugar, não há lugar para emoções negativas neste comportamento, como ressentimento, raiva, condenação . Se você não gosta de algo, diga suavemente e sem manifestações emocionais ásperas. No final, você pode se perguntar qual será o efeito.

No final das contas, você pode entender que o amor entre vocês realmente existe - você apenas o escondeu por um longo tempo sob o disfarce de reclamações mútuas e descontentamento. Mas agora é hora de se lembrar dela e dar a ela o direito à vida ....

## **Prática**

Durante o dia, observe como você se comporta consigo mesmo, o que você diz, quais ações você faz. À noite, escreva tudo o que você pôde notar em duas colunas: em uma - o seu comportamento, que reflete o amor incondicional, na outra - o que não é refletido. Pense em como você poderia mudar o comportamento que não reflete o amor incondicional. Pense em pelo menos uma opção para esse comportamento para cada item de sua lista (por exemplo, você disse ou pensou algo ruim a seu respeito, fez algo prejudicial a si mesmo - descubra como substituir isso por uma ação de significado oposto).

No dia seguinte, controle-se novamente e marque os pontos que conseguiu corrigir. Observe também essas palavras, ações, que refletem amor incondicional, e leve-as para o seu arsenal no futuro.

Quando você tiver sucesso assuma o controle de sua atitude em relação a si mesmo, comece a monitorar como você se comunica com as pessoas que ama. Este amor está refletido em suas palavras e ações? Mais uma vez, faça uma lista de palavras e ações onde o amor incondicional é refletido - e onde não está. Lembre-se de que você está começando com a mensagem "Estou bem - e você está bem". Quais seriam suas ações e palavras se você colocasse essa crença em prática? Pense em como expressar essa atitude positiva em relação a você e aos outros em palavras e comportamento. Comece a colocar isso em prática.

## **Passo 6. Como se tornar natural: o exterior deve refletir o interior**

## **Não esconda o seu verdadeiro eu atrás de algum tipo de máscara.**

O comportamento natural e orgânico é uma das principais condições para o sucesso na comunicação. Imagine uma pessoa que está curvada, mudando de um pé para o outro, olhando para o chão e ao mesmo tempo dizendo: "Tenho certeza absoluta de que posso fazer este trabalho." Obviamente, essas palavras causarão desconfiança entre os que estão ao seu redor, pois sentirão que a frase pronunciada por essa pessoa não está de acordo com seu verdadeiro estado. E, afinal, é possível que ele seja realmente um trabalhador maravilhoso, mas sua incapacidade de estar em harmonia consigo mesmo trabalha contra ele.

Conclusão: aprenda a segurar para que suas palavras, ações e todas as manifestações externas sejam totalmente consistentes com o que você realmente pensa e sente. Amor próprio incondicional, luz interior - estes são os seus melhores assistentes. Mas também é importante fazer alguns esforços para se livrar das tentativas voluntárias ou involuntárias de não retratar o que você é e fingir que não é quem realmente é. Acontece que todos os tipos de máscaras crescem até nós e nos escondemos atrás delas, mesmo às vezes sem perceber.

## **Fingir não leva ao sucesso**

Fingir, mesmo que inconsciente, não conduz ao sucesso. Da mesma forma, um sorriso congelado, forçado, entusiasmo ostentoso, simpatia fingida e, em geral, qualquer tentativa de retratar externamente sentimentos que realmente não existem, não contribuem para o sucesso.

Muitas vezes as pessoas não são perspicazes o suficiente para nos convencer da discrepância entre nosso comportamento e nosso estado interior. Mesmo que você sorria sem sinceridade, muitos acharão seu sorriso

completamente natural. Ou seja, em um nível consciente, quase ninguém

"Exporá". Mas mesmo que a consciência de seu interlocutor não perceba alguma inconsistência em seu comportamento, então, inconscientemente, ele definitivamente reagirá a isso.

A saber: se você está de acordo consigo mesmo, eles inconscientemente confiarão em você.

Mas uma pessoa com comportamento inconsistente em relação à confiança é difícil de contar. Ele pode repetir as verdades comuns bem conhecidas, mas se o fizer de cor, mecanicamente e, no fundo, pensar em outra coisa, é improvável que suas palavras convençam alguém. Os interlocutores, talvez, acenem com a cabeça por polidez, mas não ficarão convencidos.

## **Para convencer os outros, convença-se**

Mas se uma pessoa fala com sinceridade, de forma convincente, se ela mesma está convencida de que está certa, ela convencerá os outros de qualquer coisa, e ela ainda tem todas as chances de se tornar um líder.

Isso significa que se você quer convencer alguém de algo, para que possa ser acreditado sem questionar, primeiro convença a si mesmo! Aprenda a se comportar de forma que suas expressões faciais, postura, gestos correspondam ao que você realmente pensa e sente. Desista do hábito de retratar os sentimentos externamente. Melhor ouvir a si mesmo e descobrir como você realmente se sente. Observe a si mesmo como se fosse de fora e observe como seus sentimentos mais sinceros são expressos em você. Eles podem ser expressos de forma muito simples, nem um pouco brilhante, mas o principal é que sejam expressos naturalmente, sem qualquer jogo público.

Quando nossos sentimentos são expressos naturalmente - estamos internamente inteiros, não estamos divididos em externo e interno e, portanto, nos sentimos mais confortáveis. Somos livres, não tensos, somos nós mesmos. Quando uma pessoa é o que é, sempre é atraente, se dispõe a si mesma, é confiável.

Conclusão: se você quer ser compreendido pelas outras pessoas, se você quer ser aceito como você é, aceite-se primeiro, aprenda a viver consigo mesmo em paz e harmonia ....

## **Prática**

Fique sozinho consigo mesmo, sente-se em uma posição confortável e relaxada, longe do espelho. Não é recomendável olhar-se no espelho, pois o reflexo só pode te confundir, impedir que você se concentre em si mesmo.

Preste atenção para dentro e lembre-se de algo que causa você tem um sorriso sincero. Não se force a sorrir de propósito - deixe o sorriso vir naturalmente. Observe como você se sente quando sorri assim, de coração, de coração. Observe que existem grupos de músculos ligeiramente diferentes em ação do que com um sorriso falso. Com um sorriso natural, os músculos do rosto trabalham muito mais suavemente. Pode ser um sorriso com quase um olho quando

a expressão facial geral é suavizada e os lábios erguidos suave e naturalmente. Já com um sorriso artificial, os músculos próximos aos olhos geralmente não são afetados e os cantos dos lábios se erguem de forma acentuada e tensa.

Além disso, você notará que com um sorriso natural as sensações por todo o corpo também mudam. O sorriso parece ser irradiado por todo o corpo ao mesmo tempo, e daí as expressões faciais, os gestos, os movimentos e todas as mudanças plásticas. Lembre-se desses sentimentos! São

suas sensações internas - e não como ela se manifesta externamente.

Pratique sorrir com um sorriso natural ao se comunicar com pessoas diferentes. E se o hábito de fingir que sorri assumir o controle, lembre-se imediatamente do que sentiu ao sorrir com um sorriso sincero.

Se possível, primeiro filme a si mesmo com a câmera de vídeo. um sorriso especialmente "feito", depois com um sorriso natural. Verifique a diferença. Sem dúvida, você gostará muito mais da aparência quando estiver em harmonia consigo mesmo. Com um pouco de prática, você sentirá que esse estado também é muito agradável. Acredite em mim, na comunicação com qualquer pessoa, estar em harmonia consigo mesmo não é apenas absolutamente seguro, mas também muito útil. Quando estamos em harmonia com nós mesmos, é difícil nos conduzir, enganar ou subjugar, porque somos livres, não tensos, e graças a isso vemos muito melhor os verdadeiros motivos e objetivos de outra pessoa, e podemos com calma. e naturalmente suprimir a direção que é indesejável para nós. conversas.

Então, da mesma forma, pratique expressar seus verdadeiros sentimentos com sua voz, então em gestos, em plástico. O principal é que suas entonações e movimentos não são criados por você de propósito, mas como se tivessem nascido por si mesmos, de forma espontânea e não intencional, vinda de dentro, do coração e da alma.

## **Etapa 7: Construa sua autoconfiança diariamente**

**Confiança não é narcisismo** e fé em você mesmo

Para ser natural e, portanto, atraente, você precisa ter confiança. E essa confiança também deve ser verdadeira, não fingida!

Ter confiança em si mesmo não significa parecer confiante demais e nunca ter dúvidas sobre nada. Ter confiança em si mesmo significa, antes de tudo, acreditar em si mesmo. Acredite que você é uma pessoa digna e boa, que tem força, habilidades e capacidades para atingir seus objetivos, que, enfim, tudo em sua vida está indo bem e bem, e sempre será assim.

Se uma pessoa não acredita em si mesma, não acredita que é digna de algo bom, que tudo vai dar certo para ela e tudo vai dar certo - ela acaba por estar sujeita a quaisquer influências, não pode ser independente, já que ele depende da opinião de outra pessoa. Às vezes, ele nem tenta obter o que precisa da vida, não atinge objetivos importantes para ele, sente-se incapaz de qualquer coisa e, portanto, inevitavelmente cai em desânimo e, em seguida, em depressão. Ele sofre e atrai apenas os mesmos sofrendores para si. Ele, talvez, gostaria de se comunicar com pessoas otimistas, de mente positiva e autoconfiantes - mas por alguma razão o tempo todo ele se encontra na companhia de pessimistas reclamando da vida e outros que contaminam outros com sua melancolia eterna.

Não espere que alguém o tire desse estado! Puxe-se para fora, e então você verá que nem tudo está tão desesperador em sua vida, e os objetivos serão alcançáveis, e seu círculo de amigos mudará, e você pode até ajudar outros a saírem de um estado de self extremamente desfavorável. dúvida.

## **Parecer confiante e ser confiante não são a mesma coisa**

Às vezes, e mesmo com bastante frequência, pessoas inseguras recebem conselhos sobre como se comportar



para parecer confiantes. Acredite em mim, isso é um erro - você não pode começar com mudanças externas. Você não vai enganar ninguém. É impossível parecer confiante se você não se sentir confiante. Assim, você chegará ao mesmo fingimento, à máscara que começa a colocar sobre si mesmo. Mas quando você acredita em si mesmo e começa a sentir

autoconfiante - então você parecerá confiante, mas não estará tão preocupado com isso como antes.

Apenas o inseguro se preocupa em parecer confiante. Uma pessoa autoconfiante simplesmente não pensa em sua aparência. Ele não depende das avaliações e opiniões de outras pessoas, não está preocupado com a impressão que causa, portanto, ele não se esforça para garantir que sua confiança seja constantemente lida em seu rosto, seja perceptível em seu andar, postura, etc. Se há confiança, então existe, e ela se expressará de uma forma ou de outra, em ações ou na aparência, mas isso não é mais o principal para quem se sente confiante internamente.

Portanto, esqueça, pelo menos por um tempo, do seu desejo de dar a impressão de uma pessoa confiante. Em vez disso, tente encontrar aquele sentimento de confiança em você mesmo, aquele sentimento de fé em você mesmo. Acredite que em algum lugar lá no fundo você o tem. Ninguém nasce inseguro. A incerteza é uma propriedade adquirida, surge devido ao fato de que desde muito cedo começam a incutir na criança que ela não é tão boa quanto os adultos gostariam, que não lhe é permitido muito, que ela não pode fazer muito, que ele não tem tudo. acaba da maneira que deveria. Os pais não têm culpa - eles apenas repetem o modelo de educação que eles próprios aprenderam com seus pais. E aqui está uma pessoa, em cujo subconsciente, desde a infância, foi colocada uma atitude de que ele não é bom o suficiente, carrega isso em si às vezes durante toda a sua vida,

## **Todos os dias vá para a batalha pela fé em si mesmo.**

### **Saída:**

Para perceber que você tem tal atitude e começar a erradicá-la propositalmente. É necessário fazer isso mais de uma ou duas vezes, mas todos os dias - não é por acaso que este conselho o convida a trabalhar diariamente para aumentar a autoconfiança. Uma atitude negativa que o impede de acreditar em si mesmo pode se assemelhar a uma hidra de várias cabeças: parece que você já a derrotou, mas então novas cabeças surgem do nada, e a batalha começa de novo.

E ainda assim é possível superar a "hidra", basta tempo e paciência. É muito importante repetir para si mesmo o mais rápido possível que você é uma pessoa boa e digna, que é um supervalor inabalável, que tem a força e a capacidade de alcançar o sucesso, de conseguir o que deseja, de que merece o melhor nesta vida.

O poder das palavras, o poder do pensamento faz maravilhas - certifique-se de usar esse poder. Mas, neste caso, só isso não é suficiente. Comece a rastrear propositalmente os momentos em que a hidra cria novas cabeças. Mais simples

ao falar, observe todas as situações ao começar de novo sinta-se inseguro ao duvidar de si mesmo, de seus pontos fortes, habilidades, sua dignidade inabalável. Não se culpe por isso. Analise imediatamente qual é o motivo. Alguém o inspirou de que nada sairá de seus planos? Que você não tem força e habilidade? Alguém o acusou de alguma coisa, impôs-lhe uma ideia de si mesmo como uma pessoa insuficientemente boa e digna? Perceba que isso não é verdade. Decida que você não vai mais acreditar.

E então repita para si mesmo que você é uma pessoa boa e digna, você tem força e habilidades, você terá sucesso. O principal é tentar que não sejam apenas

palavras, para que um sentimento de fé em si mesmo surja e se fortaleça dentro de você.

Esse sentimento precisa ser cultivado, evocado em você mesmo de novo e de novo. É preciso substituí-los pela sensação de insegurança quando ela surgir. Sua confiança ficará mais forte a cada dia. Só não espere que isso aconteça por si só. Você precisa de um trabalho árduo constante ...

## **Prática**

Pense em quantas coisas boas na vida você foi privado por duvidar de si mesmo. Eles queriam fazer alguma coisa, fazer algo, conseguir algo, ir a algum lugar, encontrar alguém, mas eles se negaram isso só porque uma voz nojenta dentro de você disse: "Como posso?" , "De qualquer forma, não vai dar em nada", "Não vou conseguir", "Isso não é para mim", etc. É importante: agora você não está se lembrando disso para lamentar o seu passado. Agora você se lembra de consertar o que ainda pode ser consertado, de fazer o que você sempre quis fazer, mas estava com medo de que não desse em nada. Admita honestamente: qual seria o seu sonho agora se você acreditasse em si mesmo e tivesse a certeza de que tudo daria certo para você?

Decida com firmeza que você o fará. Diga em voz alta: "Eu consigo.

Eu posso fazer isso. Eu farei. Eu vou ter sucesso".

Um sentimento desagradável de incerteza, hesitação, dúvida reapareceu dentro de você? Lembre-se de que a dúvida e a descrença de que você merece o melhor são estranhos impostos a você, não aos seus sentimentos. Você acreditou na opinião de outras pessoas, mas agora é a hora de parar de acreditar nela.

Diga em voz alta: "Isso não é verdade!" Bata o punho ou bata palmas, ou faça algum tipo de movimento brusco, faça um som alto - assim você se ajudará, falando

figurativamente, a dissipar a energia dessa mentira imposta sobre você.

A seguir repita: “Terei sucesso”, “Sou uma pessoa digna”, “Não sou pior do que os outros, outros merecem o bem, os outros estão bem e estarei bem”, “Tenho força suficiente”, “ Eu tenho as habilidades necessárias ”, “ Eu posso fazer isso. ”

Quando você tiver confiança suficiente - aja rapidamente, não demore!

## **Etapa 8. Traga sua auto-estima ao normal**

### **O segredo para um bom relacionamento: não se humilhe nem se humilhe**

Verifique se você tem tendência a subestimar ou superestimar a autoestima. Perceba que eles são essencialmente os dois lados da mesma moeda. Uma pessoa com baixa autoestima pensa que é pior do que as outras. Uma pessoa com alta auto-estima acredita que é melhor do que os outros. Ambos estão errados. Ninguém é pior ou melhor do que os outros. E quem se considera melhor, de fato, assim, está simplesmente tentando disfarçar um profundo sentimento de sua própria inferioridade.

Auto-estima normal e saudável é uma percepção positiva de si mesmo e dos outros, no sentido de que você não acha que ninguém é melhor ou pior do que você.

Existem pessoas que gostam de se afirmar às custas dos outros, demonstrando a sua superioridade. Acredite, isso é uma superioridade imaginária, e essas pessoas são infelizes, porque no fundo se sentem imperfeitas, humilhadas e ofendidas.

Uma pessoa com autoestima normal não precisa se humilhar na frente dos outros, nem humilhar os outros. Alguém que olha os outros de baixo para cima ou de cima para baixo não é capaz de construir bons relacionamentos. Somente a auto-estima normal permite que você entre em relacionamentos que tragam alegria, compreensão e respeito mútuo.

Condena a si mesmo e outros apenas aquele que não conhece toda a verdade

Não pense que a baixa auto-estima é uma atitude ruim para consigo mesmo e que a alta auto-estima é uma boa atitude para com você mesmo. Na verdade, ambas são atitudes ruins em relação a você mesmo. Porque ambos se baseiam na ilusão, na ignorância de si mesmo, em uma ideia errada de si mesmo.

Se você se comparar com os outros e lhe parecer que é pior ou melhor do que eles, isso significa que você simplesmente não vê o quadro todo. Você pega algumas de suas qualidades e as enfatiza - você tira conclusões com base nelas, enquanto essas poucas qualidades não são suficientes para conclusões verdadeiras. Você vê que tem alguma qualidade que os outros não têm e pensa que é melhor do que os outros. Você vê que os outros têm uma qualidade que você não tem e acredita que os outros são melhores do que você. Mas você não está levando em consideração a miríade de outras qualidades que você e outras pessoas têm. Você não leva em consideração o fato de que você é superior a outras pessoas em muitas qualidades, assim como também inferior a outras pessoas em muitas qualidades. Mas em termos da soma dessas qualidades, você não é nem superior nem inferior. Você é igual. Igualdade, independentemente de quaisquer qualidades e méritos. Igualdade em sua verdadeira essência inestimável, que todas as pessoas possuem.

Quem conhece esta essência inestimável sempre ganha.

Mas mesmo isso não significa que quem sabe seja melhor do que quem não sabe.

O hábito de julgar a si mesmo e aos outros é um sinal de auto-estima doentia. Comece a monitorar isso. Se você sentir que está julgando involuntariamente novamente, diga a si mesmo que isso vem apenas de sua ignorância, do fato de que você não vê o quadro completo. Por exemplo, você viu uma pessoa que é superior a você de alguma forma e começou a se sentir imperfeito. Diga a si mesmo: "Isso é porque eu não sei tudo sobre mim e sobre essa pessoa. Eu só vejo no que ele é mais forte, e não vejo no que eu sou mais forte, e certamente tenho essas qualidades. Talvez a única diferença seja que as melhores qualidades da outra pessoa são conscientes e manifestadas, enquanto você ainda não.

Mas isso não significa que você não tenha suas melhores qualidades. Em vez de se comparar com outra pessoa e sentir sua própria inferioridade em relação a ela, é melhor perceber que a inferioridade é na verdade imaginária e comece a revelar suas melhores qualidades em si mesmo.

Se você vir alguém que parece "mau", que você quer condenar novamente, diga a si mesmo que não conhece o quadro completo: você não vê os méritos que essa pessoa provavelmente tem, você não conhece sua história, você não vejo as razões e todo o caminho que o levou ao seu atual estado "ruim".

**Não se separe da humanidade! Você merece o mesmo que outras pessoas.**

Talvez você pense que seus "pecados" e deficiências são tão grandes que você é muito superior a todas as outras pessoas nisso? Ou, ao contrário, que seus méritos e qualidades maravilhosas são tão significativos que não há ninguém que se compare a você? Acredite em mim, este não é o caso. Existem muitas pessoas com os mesmos problemas que os seus, e ainda piores. Assim como existem

muitas pessoas de escala semelhante ou com méritos ainda mais significativos. E isso não é motivo para se considerar nem o pior nem o melhor das pessoas.

Por que você se considera o pior ou o melhor? O que isso traz a você, além de preocupações desnecessárias? Desista dessa ilusão e será muito mais fácil para você viver. Seja condescendente com suas deficiências, trate seus grandes méritos com leve ironia, e o mundo parecerá menos sombrio e as pessoas - não tão cruéis e incompreensíveis.

Ao abandonar o hábito de julgar a si mesmo e aos outros, você gradualmente alinhará sua auto-estima. Você chegará a uma sensação agradável e positiva de si mesmo, imbuída da sensação de que não é nem pior nem melhor do que os outros. Você é um ser humano digno, no mesmo grau que outras pessoas. Isso significa que você pode obter na vida todas as coisas boas que outras pessoas obtêm. Não existem barreiras - ou melhor, essas barreiras são fictícias, elas existem apenas em sua mente. Você cria limites para si mesmo, acreditando que é o pior ou o melhor. Assim, você inadvertidamente se separa do resto da humanidade - e se priva de todos os benefícios que a humanidade possui. Sim, você é diferente, você é diferente, você é uma individualidade única, mas ao mesmo tempo não tem porque subestimar sua dignidade ou inflá-la aos céus. Você não é nem melhor nem pior, você é único e bonito dessa forma. Trate-se assim ...

## **Prática**

Comece a perceber por que razão você mais frequentemente tem a sensação de que algo está errado com você, que você é pior do que outros de alguma forma. Se você tem arrogância, desprezo pelas pessoas em resposta a isso, admita para si mesmo: isso é apenas uma reação ao fato de você se sentir magoado em alguma coisa. O que exatamente te faz sentir complexo de inferioridade

- aparência, habilidades, talentos ou falta deles, fracassos na carreira ou na vida pessoal, falta de dinheiro, baixo status social, falta de reconhecimento, profissão de prestígio, idade ou outra coisa?

Fique na frente do espelho, diga em voz alta a qualidade que o faz se sentir inferior e diga: "Isso não é bom nem ruim. É apenas o que é. Como se relacionar com isso depende de mim, e de mais ninguém. "

Assim, você começará a se livrar da condenação e das atitudes negativas em relação ao que você acha que é "errado" em você, "pior do que os outros". Perceba que essa condenação não é inerente a você inicialmente - ela é imposta a você pelas opiniões de outras pessoas, aceitas na sociedade, ideias, estereótipos, moda. A moda muda, é relativa, e está em seu poder não ser influenciado por ela se sua autoestima depender dela. Por exemplo, apenas alguns séculos atrás

não ocorreu às meninas condenar sua figura se ela diferisse dos parâmetros 90-60-90. Essa moda veio e vai embora, e não há por que questionar seu próprio valor por causa de tendências tão ridículas e transitórias.

Da mesma forma, em relação a quaisquer outras tendências e ideias adotadas na sociedade: não sucumba a elas! Aceite-os como um desafio, se quiser. Diga: "Oh, alguém não gosta disso? E daí? A coisa principal - que eu gosto de mim. E há muitas pessoas que são solidárias comigo nisso. "

Você pode fazer desta forma: reconhecendo por que sua autoestima está baixa, diga a si mesmo: "E daí? Estou ótimo de qualquer maneira. Está tudo bem comigo. E se alguém não concorda, o problema é dele ".

Assim, você gradualmente se afastará da influência das opiniões e atitudes sociais de outras pessoas, elas deixarão de afetar sua auto-estima.



## **Etapa 9. Mude a atitude em relação aos seus complexos, problemas e deficiências**

### **O que estamos tentando esconder só fica mais visível**

Este conselho pode parecer paradoxal para você, mas funciona bem para nos ajudar a melhorar nossa atitude em relação a nós mesmos: não tente esconder seus problemas, complexos e deficiências. Quanto mais você os esconde, mais perceptíveis eles são e mais poder eles têm sobre você. Em vez de se esconder, pare de dar-lhes tanta importância. Admita para si mesmo que você tem problemas e não considere isso uma tragédia. Isso não é uma tragédia de forma alguma. Todas as pessoas têm problemas. Caso contrário, não teríamos vivido neste planeta. Não existe e não pode haver uma única pessoa ideal sem problemas. Se alguém desempenha o papel de tal pessoa - não acredite. Quem diz que não tem mais problemas é quem tem mais problemas.

Portanto, é melhor aceitar seus problemas e deficiências como eles são. Admita que você os tem e que não há nada com que se preocupar. Então você deixará de ter vergonha desses problemas e parará de se preocupar com eles. O mais interessante é que, devido a isso, os problemas começarão a se dissolver de alguma forma e darão em nada. Isso sempre acontece quando paramos de negar que temos problemas e simplesmente aceitamos o fato de que os temos.

**Não se aceitar como é significa fechar-se a si mesmo e aos outros.**

É importante: aceitar o fato de que você tem problemas não significa suportá-los e continuar sofrendo (dizem, nada se pode fazer, eu sou assim ...). Significa dizer a si mesmo: “Sim, tenho esse problema - tenho que enfrentar a verdade diretamente e admiti-la. Mas isso não é fatal. Muitas pessoas resolveram esse problema - eu também vou ”. Então, você só precisa procurar maneiras de resolver o problema, descobrir como outras pessoas lidaram com ele. Quem está procurando respostas para suas dúvidas, sempre encontra, essa é a lei.

E quem não quer vê-los, não quer se admitir neles, quem os esconde de si e dos outros, nunca resolverá seus problemas. Quem não aceita, tem medo de si mesmo e de seus problemas, inevitavelmente fecha-se à comunicação. Acontece que a pessoa simplesmente evita a comunicação, apenas para que os outros não vejam nela algo que ela está tentando esconder. O resultado é a solidão, o sofrimento, a decepção consigo mesmo e com os outros ... Mas tudo isso pode ser evitado se você parar de ter medo de si mesmo e dos seus problemas.

Primeiro, diga a si mesmo que não há nada tão terrível e vergonhoso em suas deficiências que você precise esconder. Você tem medo de que alguém veja seus complexos e timidez? E mesmo que eles vejam - qual é o problema? Você tem medo de que alguém vá rir? Os tolos riem, os espertos nunca. Você tem medo de que isso piore a atitude de alguém em relação a você? acredite em mim, pessoas que gostam de você te tratam bem, não importa o que aconteça. Comece a se tratar dessa maneira e não terá medo da opinião negativa de alguém.

Em segundo lugar, aprenda a encarar seus problemas e deficiências com mais calma, para que eles não afetem de forma alguma seu senso de valor próprio. Todo mundo tem desvantagens, e isso não é motivo para se considerar mau ou indigno de alguma forma.

Terceiro, aprenda a falar francamente sobre o que considera suas deficiências e, ao mesmo tempo, não se desculpe por elas, não se sinta culpado. Fale sobre isso como sua personalidade única que não tem nada do que se envergonhar, porque isso é apenas assunto seu e você não é culpado de nada. Observe que muitas pessoas famosas, populares e públicas não têm medo de admitir que são naturalmente tímidas. E justamente porque não se envergonham de sua timidez e não tentam disfarçá-la, os que estão ao seu redor na maioria das vezes não percebem esse “defeito” por trás deles.

## **Enquanto temos problemas - nós crescemos e desenvolvemos**

O mais importante é não se esforçar sempre e em tudo para ser perfeito. Não existem pessoas perfeitas. E o perfeccionismo excessivo (um desejo excessivo de ser sempre perfeito, perfeito em todos os aspectos) complica a vida e a priva de alegria. Acredite que você tem o direito de se sentir uma pessoa digna, mesmo com todas as suas deficiências e problemas. Além disso, você é perfeitamente capaz de se livrar se quiser.

Repita frequentemente para si mesmo uma verdade simples, mas inspiradora: enquanto você tiver problemas, terá perspectivas. Enquanto você tem problemas, você tem para onde se mover, onde se desenvolver, onde crescer. E há muitos momentos de alegria à sua frente, relacionados à solução de seus problemas. Agradeça seus problemas por dar sentido e realização à sua vida. Na verdade, só ele realmente vive

quem cresce, se desenvolve, avança. E tal oportunidade nos é dada apenas por problemas - a natureza simplesmente

não apareceu com outra forma de autoaperfeiçoamento ....

## **Prática**

Pense no que você tem vergonha, vergonha de si mesmo, o que você gostaria de esconder. Perceba que a razão do seu desconforto interior é a rejeição de si mesmo. Você não aceita algo em si mesmo e, portanto, está insatisfeito consigo mesmo, com o mundo e com as outras pessoas.

Imagine como seria se todos, tanto conhecidos quanto desconhecidos, e, o mais importante, aqueles cuja opinião você valoriza especialmente, de repente descobrissem sobre o seu problema, ou falta, ou apenas a qualidade que você não gosta. É provável que sua primeira reação seja: "Não, de jeito nenhum, só isso não!"

Dê a si mesmo tempo para superar essa reação de choque e rejeição. E novamente voltando ao pensamento: mas ainda assim, o que aconteceria se todos soubessem ...

Imagine que esse "terrível" já aconteceu: todos descobriram o que você estava tentando esconder. Deixe isso para trás. Chore se quiser. Fique horrorizado, lamente até sentir que o seu horror de alguma forma dá em nada, você gradualmente vai aceitando essa possibilidade ... Sim, todos saberão, e daí? E deixe-os descobrir, não é uma pena. O principal é que a vida não acaba aí. Talvez alguém vá rir, alguém ficará horrorizado, e daí? Somos todos humanos, todos temos nossas próprias deficiências ... E isso não é fatal.

Gradualmente, você sentirá que está se acalmando. Então você sentirá que um peso caiu de seus ombros. Minha alma ficou mais brilhante e alegre. Você aceitou algo de que tinha medo e descobriu que não é tão assustador. Você não tem nada do que se envergonhar, acredite em mim. Você é do jeito que é e tem o direito de ser. Você tem direito à autoestima e à autoestima elevada, aconteça o que acontecer.

Repita este exercício sempre que sentir que está constrangido e envergonhado de alguma coisa, que tem medo de alguns problemas, se sentir insatisfeito consigo mesmo.

## **Etapa 10: comece a se concentrar no que há de bom em você, seja positivo sobre si mesmo**

### **Você subestima seus méritos? É hora de acabar com isso**

O conselho anterior o encorajou a não esconder seus problemas e deficiências - mas isso não significa que você deva se concentrar neles e dar-lhes uma importância excessiva. Pelo contrário, fique mais relaxado em relação às deficiências (ou às de suas qualidades que você considera como tais). Se você parar de torná-los uma tragédia, por um lado, você deixará de tentar com todas as suas forças escondê-los e, por outro lado, não se concentrará neles excessivamente.

O erro de muitas pessoas reside precisamente no fato de darem excessiva importância às suas deficiências (reais ou imaginárias), e subestimar seus próprios méritos e qualidades positivas. O motivo está na infância, quando os pais muitas vezes apontam para o filho suas deficiências, erros e equívocos, mas as conquistas são “esquecidas”. Claro, eles fazem isso por boas intenções, aparentemente acreditando que se a criança for frequentemente apontada para suas deficiências, ela irá corrigir. Mas, infelizmente, essa lógica não funciona: tudo acaba ao contrário, quanto mais a criança é censurada, mais precisamente o que os pais não gostam se manifesta em seu comportamento.

Não existem pais ideais e todos nós, de uma forma ou de outra, arcamos com os custos da educação. Mas não é necessário sofrer com eles por toda a vida. O que os pais falharam em fazer, nós, como adultos, podemos e até devemos corrigir em nós mesmos. Afinal, um adulto é diferente de uma criança pelo fato de ser capaz de se livrar da influência dos pais, de não depender mais dos pais e de ser perfeitamente capaz de se criar.

E antes de mais nada, basta reconsiderar a atitude em relação às suas vantagens e desvantagens. Acredite que você tem muitas vantagens! Você tem muitas coisas boas, muitas qualidades maravilhosas, mesmo que ninguém tenha lhe falado sobre isso. Aprenda a apreciar o que há de bom em você mesmo que antes subestimava. Aprenda a pelo menos perceber esse bem em você, a não tomá-lo como algo insignificante e evidente. Existem muitas coisas em você que não estão nas outras pessoas.

Excelentes qualidades de caráter, habilidades e talentos, propriedades individuais de inteligência, profundidade e beleza da alma, mundo interior, sucesso e realizações ... Você tem tudo isso, e é hora de começar a valorizar tudo isso.

**Encontre motivos para se sentir bem consigo mesmo no passado e no presente.**

Se você ainda não confia realmente em si mesmo e na sua avaliação de si mesmo, lembre-se de todos os casos em sua vida em que alguém o elogiou por algo ou observou suas qualidades positivas, seus méritos, bem como seus sucessos e realizações. Faça disso uma meta para lembrar e pensar sobre o que há de bom em você todos os dias. Procure e encontre novas e novas qualidades positivas em você mesmo. Reserve um tempo para lembrar seus sucessos. Em seguida, procure algo em seu presente pelo qual você possa ser elogiado, algo digno de elogio. Não seja

tendencioso e exigente demais consigo mesmo - e você verá que não existem tão poucas coisas assim.

Gradualmente, você notará que suas deficiências, de alguma forma, desaparecem nas sombras e não parecem mais tão significativas no contexto de seus sucessos. Porque existem mais sucessos e vantagens do que falhas e deficiências. Talvez antes de você pensar que o oposto é verdadeiro, existem mais desvantagens? Não, há menos deles. acredite. Você apenas se concentrou neles, e não nos méritos, então parecia que há mais deles. É hora de restaurar a justiça e, finalmente, começar a se valorizar ainda mais.

E o mais importante, perceba que nenhuma falha deve impedi-lo de se sentir positivo sobre si mesmo. Idealmente, uma atitude positiva para consigo mesmo não deve depender de absolutamente nada. Você tem o direito de fazer isso simplesmente porque nasceu e vive no mundo. E ninguém tem o direito de dizer que você não merece uma atitude positiva. Fique de pé, e quanto mais cedo você perceber isso, quanto mais cedo você começar a cultivar uma atitude positiva em relação a si mesmo, melhor.

**Posição de vida de uma pessoa de sucesso:** "Eu tenho um monte de coisas boas e em outros também! "

Somente uma pessoa que é capaz de ver o que há de bom em si mesma pode ver o que há de bom nos outros. Uma pessoa fixada em suas próprias deficiências tentará com todas as suas forças encontrar as deficiências dos outros, a fim de provar a si mesma que "Eu não sou tão ruim, se os outros não são melhores." Mas é muito melhor treinar-se para ver o lado bom dos outros! Então, sua posição na vida soará assim: "Há muito de bom em mim - e nos outros há muito de bom!" Compare com esta atitude na vida: "Eu sou mau, mas os outros não são melhores." Para qual posição você acha que as pessoas provavelmente serão atraídas?

pessoas que serão amadas, respeitadas, quem estará no centro das atenções? “Claro, uma pessoa que tem a primeira posição de vida positiva. Só ela é capaz de se tornar bem-sucedida na comunicação e feliz em qualquer relacionamento, enquanto a segunda só está ameaçada de fracasso.

Faça sua escolha! Comece tratando-se bem. É muito mais eficaz para os relacionamentos e muito mais agradável. O fato de você se tratar positivamente depende apenas de você. Comece a praticar isso conscientemente e, gradualmente, uma atitude positiva em relação a você mesmo se tornará seu estado normal e natural ....

## **Prática**

Comece a manter uma lista de todos os seus sucessos, realizações e tudo mais pelo qual você merece ser elogiado. Lembre-se de todos esses casos da infância, desde a idade em que você consegue se lembrar de si mesmo. Esqueça por que você foi repreendido! Lembre-se apenas do que você elogiou. O que foi apreciado em você não só pelos adultos, mas também pelos colegas, colegas, amigos? Que sejam pequenos sucessos e realizações. Talvez você tenha marcado um grande gol jogando futebol, ou talvez você tenha escrito um ensaio melhor do que qualquer pessoa em sua classe. E não pense que é inútil, não diga que isso é um absurdo. Você notou como você se animou, como sua auto-estima aumentou com essas lembranças? Este é precisamente o significado e o significado deles para você agora.

Lembre-se daquelas conquistas pelas quais ninguém o elogiou. Elogie a si mesmo! Embora com atraso, mas nunca é tarde para fazê-lo. Diga, por exemplo: “Uau, que cara legal eu sou - eu peguei e entrei no instituto, sozinho, sem ajuda externa!” Falei muito bem neste seminário ”, etc.



Talvez na infância lhe tenham dito: "Não pense muito sobre si mesmo", "O que você pensa sobre si mesmo?" Você não imaginou nada e não tenha medo de se orgulhar - você simplesmente se dá crédito, declara os fatos de seus sucessos e realizações, tem o direito de fazê-lo e é chegada a hora de fazê-lo.

Releia esta lista todos os dias e estabeleça a meta de reabastecê-la. Reserve um tempo para ter boas lembranças de seus sucessos e realizações. Isso o ajudará a lidar com o desânimo e a insegurança, a aumentar sua auto-estima e a criar um pano de fundo positivo em sua vida por meio de uma atitude nova e positiva em relação a você mesmo.

## **Etapa 11. Torne-se o seu melhor amigo, ajudante e conselheiro**

### **Acredite que você é digno de amizade e bom relação**

Você quer ter muitos amigos? E você mesmo pode dizer que é amigo de si mesmo?

Isso é importante, uma vez que as pessoas são amigas apenas daqueles que são amigos delas mesmas. Se você se considera indigno de ser amigável até consigo mesmo, você transmitirá involuntariamente uma mensagem ao mundo exterior de que não pode ser seu amigo, de que não é digno de amizade.

Na verdade, é claro que não é esse o caso. Você é digno da amizade, amor, respeito e atenção dos mais devotados amigos e parentes. Mas na vida, muitas vezes, não obtemos nada do que realmente merecemos, mas apenas o que nos consideramos dignos. Além disso, não são tanto nossas atitudes e crenças conscientes quanto subconscientes que são importantes aqui. Se você, no fundo, é hostil a si mesmo, sem carinho, atenção, carinho e

aceitação, se não se sente digno de uma boa amizade, não será em sua vida.

Se você transmitir secretamente a mensagem “Não sou digno de amizade”, amigos em potencial simplesmente não virão até você. Não pense que as atitudes subconscientes podem ser ocultadas. Não importa o quanto tentemos desempenhar papéis diferentes e colocar máscaras, tentando esconder nossa verdadeira atitude em relação a nós mesmos, não terá sucesso. É como sorrir alegremente e convidar amigos para uma visita quando todos podem ver que na sua testa está escrito: "Não chegue perto de mim!"

Como você pode mudar essa crença subconsciente que afasta de você a verdadeira amizade? Faça amizade com você mesmo. Para se tornar o seu melhor amigo - para aqueles que merecem a amizade mais sincera e dedicada. E para isso você precisa se aceitar como você é. O melhor amigo está perdoado por todas as deficiências, certo? O melhor amigo é apreciado por quem ele é. Portanto, comece a se perceber dessa maneira.

### **Pare de ser você mesmo inimigo:**

Dê a si mesmo sua palavra de que nunca mais se tratará como um inimigo. Você acha que isso não é verdade, que você não se tratou como um inimigo? Lembre-se das situações em que você repreendeu, criticou a si mesmo. Cada vez que você diz: “Que tolo eu sou”, “Bem, sou um idiota”, “Sempre vou arruinar tudo”, “Você não pode esperar nada de bom de mim”, etc., etc. - você cultiva uma atitude hostil para consigo mesmo.

Lembre-se também daquelas ações, decisões, elementos de seu comportamento e estilo de vida que, no final, prejudicam você. É também um indicador de autocuidado insuficiente, atenção insuficiente para consigo mesmo e autoaceitação.

Se você se comporta como um inimigo de si mesmo, significa que está afastando de si mesmo as possibilidades de amizade e amor, porque aquele que é seu inimigo não pode ser percebido pelos outros como um amigo em potencial. Na verdade, se você odeia tanto a si mesmo, como pode amar e respeitar os outros? Se você trata com desprezo e hostilidade pela pessoa mais próxima, o que você mesmo é - o que dizer dos outros, estranhos? Alguém que se trata mal simplesmente não é capaz de tratar bem os outros.

Talvez você diga em sua defesa: "Simplesmente não me amo, mas amo os outros." Não é verdade. Isso é autoengano, embora, provavelmente, involuntário. Não importa como você diga a si mesmo que ama os outros, seu subconsciente resistirá se você não amar a si mesmo. Seu subconsciente fará perguntas furiosas e indignadas: "E por que, de fato, eu deveria amá-los, estranhos, estranhos, se eu não amo o que é muito próximo e querido - eu mesmo?!" Como resultado, você, no papel de amar os outros, mais cedo ou mais tarde fracassará. A máscara do amante em algum momento crítico se desprenderá e você lançará sobre os que estão ao seu redor toda a aversão que em vão tentou esconder. Porque a antipatia por si mesmo não pode ser escondida, e é impossível escondê-la por trás da aparência de amor pelos outros.

**Se outros você não entendo** - entenda a si mesmo!

Então, você precisa fazer amizade com você mesmo. Para começar, aprenda a tratar-se com mais tolerância, com compreensão. Pense sobre o que você costuma criticar a si mesmo. Mas você está fazendo isso porque é muito ruim? Não, você não é nada mau e, no fundo, sabe disso. Outras pessoas podem não entender você - mas você se entende. E você sabe que aquelas de suas ações, pelas quais você se culpa, têm sérias razões, e essas razões não são que você seja mau. Se você não fez o trabalho, não é porque é um parasita cruel e preguiçoso. Mesmo que outras pessoas que

não são seus amigos pensem assim, você sabe que não é assim. Talvez não tenha tido os meios e oportunidades necessários, ou em geral este trabalho não lhe convém, talvez a sua saúde ou os seus nervos tenham enfraquecido, talvez tenha cometido algum erro,

Se você está aborrecido e zangado com alguém - de novo, não por estar tão zangado, talvez, de fato, seus direitos estejam sendo violados, alguém esteja invadindo seu território pessoal, ou seja, existem razões objetivas para sua irritação. Isso não significa que você precisa justificar seu comportamento, mas significa que você precisa se compreender para mudá-lo. Você é capaz de se tratar com compreensão. Então, por que você se apegaria a pecados que não existem? Entenda tudo pelo que você se repreende e, finalmente, compreenda a si mesmo. Novamente a mesma verdade: quando não nos entendemos, é improvável que os outros nos compreendam. Quando apenas nos repreendemos, sem nem mesmo tentar entender, os outros se comportarão da mesma forma conosco.

Sempre parta da verdade de que você é uma boa pessoa. Ninguém nasce mal. Nós nos tornamos ruins quando começamos a nos sentir mal conosco. Com base no fato de que você é inicialmente, em sua essência, uma boa pessoa, você terá a chance de encontrar a verdadeira razão de suas ações não serem as melhores. Esse verdadeiro motivo não é que você seja mau. Isso porque você queria melhorar alguma coisa ou se salvar de algo indesejável. É que nem sempre você sabe como fazer, então às vezes não se obtém o resultado mais desejável. O principal é que você não queria o mal, não queria um resultado ruim. Portanto, não há nada pelo que se punir.

### **Um amigo não aconselhará mal:**

Tratar-se com compreensão e preocupação significa cuidar do seu próprio bem. Não faça o que vai te prejudicar. Tenha como objetivo aconselhar-se como se fosse seu

melhor, mais atencioso e amoroso amigo. Você sabe com certeza que este amigo deseja sinceramente o melhor. Você sabe com certeza que este amigo lhe dará apenas os melhores conselhos. Você sabe com certeza que ele o ajudará, não o deixará em apuros e, claro, não rirá de seus problemas. Imagine que está se consultando com um amigo assim e, em seguida, ouve seus próprios conselhos - daquela parte de você amorosa, atenciosa, atenciosa e bem-humorada que está necessariamente presente em qualquer pessoa; você só precisa encontrá-la. Pergunte-se novamente: esse conselho será bom para você? E aplique-o na prática apenas quando estiver firmemente convencido: sim, fará bem a você, sim,

## **Prática**

Imagine que a inestimável essência interior que você descobriu em si mesmo é a parte mais amorosa, afetuosa, compreensiva e gentil de você. Você é - você é seu melhor amigo. Você só precisa

"Cave fora" e encontre este amigo e amoroso parte de mim.

Identifique-se com essa parte de você, com essa sua parte amorosa, compassiva, atenciosa e compreensiva. Fale consigo mesmo em nome deste eu, como geralmente o faz em sua vida diária. Diga que você se ama e entende. Imagine como você se consola, como consola uma criança ofendida. Diga a si mesmo que você é uma boa pessoa e que merece o melhor na vida. Diga a si mesmo que você se perdoa pelos erros e enganos, porque eles não são cometidos porque você é mau ou mau, mas simplesmente porque todas as pessoas cometem erros e você não é exceção.

Repita para si mesmo, tanto quanto possível, que você é bom, amado, digno de amor, amizade e respeito.

Em nome de sua parte amorosa, diga que agora você é seu melhor amigo. Você nunca vai enganar, trair, se ofender ou se afastar de si mesmo. Diga que o amor e a amizade

que você se dá é para sempre e não depende de nada ou de nenhuma circunstância. Aconteça o que acontecer, você sempre garante a si mesmo o amor, a amizade mais devotada, assim como o carinho, a compreensão e o respeito.

Você também pode pedir conselho a si mesmo em qualquer situação - sua parte sábia, amorosa e compreensiva. Pergunte a si mesmo antes de fazer qualquer coisa: isso vai te fazer bem? O que precisa ser feito para torná-lo realmente bom? Como esse benefício pode ser multiplicado e sempre seguido?

Faça este exercício regularmente e, gradualmente, você aprenderá a se dar cordialidade, compreensão, cuidado e também a dar-se conselhos razoáveis que excluirão qualquer dano a si mesmo e serão apenas para o bem.

## **Etapa 12. Defina seus interesses e siga-os**

**Para gerar interesse nos outros, você deve primeiro se tornar interessante para si mesmo.**

E, novamente, esse conselho pode parecer paradoxal para alguém: como, para ser amigo, você precisa seguir seus próprios interesses, e não os interesses de amigos?

Sim, claro, seguir os interesses dos outros (se esses outros forem do nosso interesse) é simplesmente necessário para manter boas relações. Mas você ainda precisa começar por você mesmo - definindo seus próprios interesses. Aqui, como no caso de um bom relacionamento com nós mesmos - não podemos seguir os interesses dos outros, se não seguirmos os nossos próprios.

A amizade e, em geral, qualquer bom relacionamento, é construída sobre interesses comuns. E se você não conhece seus próprios interesses, ou conhece, mas não os segue, como encontrará amigos e parentes? Sobre o que esse relacionamento será construído? Sem interesses comuns e entendimento mútuo, seu futuro é muito problemático.

Existem pessoas que, para manter a amizade e as boas relações, estão dispostas a abandonar-se, por seus interesses, para apoiar plena e integralmente os interesses dos outros. Talvez você saiba, por experiência própria ou de outras pessoas, que esse relacionamento geralmente está condenado. A maioria das pessoas rapidamente se desinteressa por esses amigos "camaleões", que não têm rosto próprio, seus interesses, opiniões, crenças, seu próprio ponto de vista e algo próprio, um gosto que os distingue dos outros.

E a própria pessoa, pronta para se adaptar, mais cedo ou mais tarde vai se cansar disso e pode até cair em depressão, porque o nosso subconsciente não nos perdoa por desistirmos de nós mesmos. E na depressão, apatia e um estado de fadiga tanto de si mesmo quanto das pessoas, você deve concordar que nenhum de nós está à altura do amor e da amizade.

Então, para sermos amigos, você tem que ser interessante para amigos em potencial. E para isso, primeiro você precisa se tornar interessante para si mesmo. E para ser interessante para si mesmo, você precisa dos seus próprios interesses. Aqui está uma fórmula simples.

**Não se sacrifique pelos outros:** não haverá gratidão

Muitas pessoas em nossa época, tomando algumas decisões, fazendo escolhas e realizando ações, são automaticamente guiadas por qualquer outra pessoa, mas não por seus próprios interesses. O que a família quer? O que é aceito na sociedade? Como isso deve ser feito? Como

os outros lidam com essas situações? O que pode ser aprovado? O que é considerado certo e bom? Essas e outras questões semelhantes geralmente se tornam dominantes quando fazemos uma escolha. E não com a frequência que gostaríamos, nos perguntamos perguntas realmente necessárias: “O que eu quero para mim?”, “O que eu preciso?”, “O que será para o meu bem?”.

Não presuma que essas perguntas são um sinal de egoísmo. Isso não é verdade. Observe que quando fazemos algo com relutância, apenas para o bem dos outros, esquecendo-nos de nossas necessidades e interesses, ninguém se beneficia com isso. As pessoas ao seu redor não gostam nada que você se sacrifique por elas! Ninguém gosta de ver ao seu lado uma pessoa triste, infeliz e sofredora. Que também se comporta como se todos lhe devessem e exige gratidão pelo seu sacrifício. As pessoas ao seu redor - especialmente seus entes queridos e parentes - querem ver prazer e alegria em seu rosto. Eles querem que você compartilhe seus interesses voluntariamente, não compulsoriamente. Só então eles apreciarão sua comunicação e ficarão sinceramente, não sob compulsão, gratos a você.

**O Caminho Fácil para a Felicidade: Fazendo:** o que você gosta

Quando você persegue seus interesses, quando faz o que gosta, o que quer fazer, o que lhe dá prazer - você começa a se sentir feliz. Isso significa que outras pessoas terão prazer em se comunicar com você. A sensação de felicidade é contagiante. Por estar com você, outras pessoas também têm a chance de se sentirem felizes. Este é um dos segredos das pessoas por quem todos são atraídos. Eles irradiam alegria, prazer, felicidade. Inclusive pelo fato de seguirem seus próprios interesses, nunca se sacrificando em prol dos interesses dos outros.

Dividir os interesses dos outros são ou voluntariamente, com interesse e alegria recíprocos, ou não



compartilham de forma alguma! O dever para com os outros não é uma desculpa. Lembre-se de que você deve a si mesmo antes de tudo: você deve viver uma vida rica, interessante e feliz, que você tem apenas uma, e que ninguém irá criar ou fornecer a você se você não fizer isso sozinho.

Pense na frequência com que você diz “devo” ou “devo”, sem pensar em quem deveria - e deveria - por quê. Pense sobre

o que exatamente você precisa, o que exatamente você deseja. O que você sempre sonhou? O que você gostaria de fazer? Onde visitar? O que há de novo para aprender? Então pergunte a si mesmo por que não o faz. O que está parando você? Emprego no trabalho, negócios, problemas familiares, preocupações com os outros? Você gosta que esse seja o conteúdo da sua vida? Você tem a sensação de que está faltando algo importante? Que a vida parece estar rolando ao longo da rotina familiar e recortada, mas que o senso de significado desaparece em algum lugar, e o fardo da insatisfação cai pesadamente sobre seus ombros?

Se você tem essa insatisfação, o motivo é apenas um: você ignora as necessidades de sua própria alma. Você se afasta de si mesmo e vive a vida de outra pessoa, mas não sua própria vida. Você não segue seus interesses, você não faz o que gosta, você perde todas as chances de tornar sua vida mais brilhante, você apenas perde sua vida. E quanto mais você avança, mais a insatisfação cresce e afetará todas as áreas de sua vida, incluindo a comunicação.

Você pode consertá-lo literalmente em um instante. Esqueça pelo menos por um momento a palavra "obrigatória". Quando surgir em sua mente, pergunte a si mesmo: “Quem precisa disso? Eu preciso disso? O que eu realmente preciso? O que eu gostaria nesta situação? ”

Certifique-se de ouvir suas emoções e sentimentos. Você fará muitas descobertas. Você começará a se

reconhecer. Você terá um melhor entendimento do que realmente gosta e do que não gosta. Você aprenderá o que ama e o que não ama. Você vai se afastar do automatismo com que fez muitas coisas até agora, sem nem mesmo pensar se gosta ou não.

## **Seus amigos em potencial são aqueles que amam o que você faz.**

Quando você começar a se reconhecer, a ouvir a si mesmo, a voz da sua alma, a identificar seus verdadeiros interesses e necessidades, você irá gradualmente desenvolvendo uma posição clara: isso é meu, isso é para mim, eu gosto, mas isso absolutamente não. Depois de entender quais são seus interesses, você certamente começará a fazer amigos com os mesmos interesses. Você não precisará mais se adaptar àqueles cujos interesses não compartilha, pelo único desejo de não ficar sozinho. Por que quebrar a si mesmo, se adaptar a alguém, se há pessoas com quem você pode ser você mesmo e compartilhar hobbies em comum. Essas pessoas existem, são seus amigos em potencial e pessoas que pensam como você. Talvez eles sejam muito próximos. Mas, para conhecê-los, você precisa conhecer a si mesmo, seus gostos e desgostos, suas paixões e preferências, seus próprios hobbies e interesses. Faça isso dia após dia.

trabalho fascinante do mundo. E só quem se aprendeu e se descobriu pode contar com relações reais, profundas e afetuosas com os outros ...

### **Prática**

Faça uma lista de tudo o que você gostaria de fazer, o que lhe interessa, o que gostaria de ver, aprender, fazer, etc. Escreva não apenas os grandes desejos, mas também as pequenas coisas. Em seguida, pense em como reservar

um tempo e encontrar oportunidades para fazer apenas um pouco disso.

Por exemplo, reserve pelo menos um ou dois dias por semana para fazer algo que você realmente goste, que lhe traga alegria e prazer. Dedique-se a si e aos seus interesses pelo menos algumas horas durante o dia. Diga a si mesmo que você está reservando um tempo para estar consigo mesmo e fazer algo de bom para si mesmo. Gaste-o para realizar até mesmo um pequeno sonho seu.

Dê um passeio na floresta ou parque, ouça a sua música preferida, faça uma sessão de fotos na natureza, ande com os seus entes queridos na infância mas atracções esquecidas, tome um banho aromático ou visite o SPA-salão, visite uma exposição ou algum feriado na cidade, pegue uma bicicleta, ande de patins ou esquis, colete um buquê de flores silvestres ou folhas de outono, pinte sua primeira pintura em aquarela, componha uma rima ou uma pequena história, inscreva-se em cursos que você sempre sonhou para um muito tempo, assista a uma aula aberta em uma escola de dança, dê um passeio pelos bairros da cidade onde você está há muito tempo - a lista de possibilidades não se limita, faça o que sua alma realmente pede.

Negócios e preocupações vão esperar, outras pessoas vão ficar sem você por um tempo - você verá como você voltará revigorado para eles, com que nova força você assumirá seu trabalho usual. Sua alma precisa de descanso e renovação, e a realização de até mesmo um pequeno sonho, seguindo seus verdadeiros interesses, mesmo que por um curto período de tempo, certamente lhe dará isso.

## **Etapa 13. Comece a ver o que há de bom na vida, relacione-se positivamente com isso**

### **O mundo não é preto nem branco - é multicolorido e diverso**

É um fato bem conhecido: pessoas de mente positiva atraem outras, pessoas de mente negativa repelem. Se você é propenso ao desânimo e ao pessimismo, na melhor das hipóteses atrairá as mesmas pessoas tristes e descontentes. Você gosta da perspectiva de ouvir constantemente reclamações sobre como “tudo está ruim”, “a vida falhou”, “as pessoas são más” e “o mundo é cruel”? Acredite em mim, quanto mais você reclama e ouve queixas, mais fundo você afunda no pântano da depressão. Nossa vida é o que nossos pensamentos são. E se você está convencido de que o mundo é irreparavelmente ruim, você só encontrará pessoas e eventos que confirmem essa sua crença. É assim que funciona o nosso subconsciente: de toda a riqueza da realidade circundante, ele arranca apenas aquelas ilhas e fragmentos de realidade que estão em sintonia com a nossa percepção.

Acredite em mim, se você está convencido de que o mundo é ruim e a vida é difícil, você vê uma imagem nada objetiva do mundo. Para ver uma imagem objetiva, é necessário ter uma percepção absolutamente clara, livre de crenças limitantes e noções preconcebidas. Vendo, pelo menos de passagem, pelo menos uma dica, esse quadro objetivo, você entenderia que o mundo é incrivelmente colorido. Tem tudo que você deseja. Tem muito de tudo que você precisa que pode te trazer alegria e te fazer feliz. Você pode ajustar sua percepção para começar a ver essas possibilidades e deixá-las entrar em sua vida. Só depende de você.

## **Reconsidere sua atitude em relação a pequenos e grandes problemas**

Primeiro, pense se você tem o hábito de superestimar os problemas e subestimar o que há de bom em sua vida e ao seu redor. Acontece que devido a algum motivo secundário o seu humor se deteriora? Aprenda a descartar essas pequenas coisas como moscas irritantes. Diga a si mesmo que você não vai permitir que essas pequenas coisas afetem você, sua vida e estraguem seu humor. Eles não são importantes o suficiente para dar-lhes qualquer significado.

Em seguida, aprenda a reconsiderar sua atitude em relação a

problemas e angústias. Você conhece o ditado: "Há um forro de prata"? E com certeza mais de uma vez eles próprios se convenceram de sua justiça. Lembre-se de outra expressão popular "Tudo é para o melhor." Tente, pelo menos como experiência, torná-lo seu lema - a princípio por um curto período de tempo, e veja o que acontece. E acontecerá que, mesmo com os problemas, você começará a se beneficiar, mesmo quando isso for completamente invisível a olho nu. Apenas tenha como objetivo buscar e encontrar o bem que pode ser aprendido em qualquer situação desfavorável. Você verá que sua própria atitude desempenha um papel importante aqui. E que na mesma situação você pode reagir de maneiras diferentes, e não depende da situação, mas apenas de você.

Por exemplo, se você mora no décimo andar e um elevador quebra em sua casa, você pode, é claro, ficar chateado, começar a sentir pena de si mesmo e reclamar do trabalho dos serviços públicos, do que estragar completamente o seu humor. Ou você pode dizer a si mesmo: "Ótimo, finalmente tenho um motivo para lutar contra a hipodinâmica e providenciar pelo menos um pequeno treino para mim. A propósito, nas academias, as

peessoas pagam muito dinheiro para se exercitar em um simulador de escada. E está disponível para mim de forma totalmente gratuita! "

Se você começar a desenvolver essa habilidade - ver o que é bom mesmo no que parece ruim - você perceberá que não há praticamente nenhuma situação em que não haja nenhum vislumbre desse bem. Tudo o que parece ser preto tem um lado negativo brilhante. E depende apenas de nós se queremos encontrar e ver esse lado positivo, se queremos usar as oportunidades que ele nos oferece.

## **Recolha os momentos positivos da sua vida**

E não importa o que aconteça na sua vida, bom ou não, comece percebendo tudo um pouco positivo que você encontra todos os dias. Recolha todos os momentos positivos, procure-os, não perca! Para fazer isso, você só precisa ajustar sua consciência de acordo, começar a olhar para o mundo com uma aparência nova e limpa, e perceber até as pequenas coisas que você está acostumado a considerar garantidas. Você acordou, abriu os olhos, viu o céu e o sol - já não é um acontecimento positivo que vale a pena comemorar?

Delicioso café da manhã em sua mesa, jatos agradáveis de água morna debaixo do chuveiro, vento fresco, raios de sol quentes ou gotas de chuva que o saudaram quando você saiu de casa, o cheiro de folhagem fresca ou flocos de neve frescos, céu sem nuvens ou nuvens baixas e escuras - você pode alegrar

tudo, basta querer, porque o nosso sentimento de vida é feito de pequenas coisas e, enquanto estivermos vivos, vale a pena cuidar, acredite.

Reconstruindo sua consciência para perceber o bem e buscar esse bem em todos os lugares e em todos os

lugares, você formará uma atitude brilhante e positiva em relação ao mundo, o que significa que você mesmo se tornará uma pessoa brilhante e positiva. Isso não significa que você se afastará da realidade e começará a olhar o mundo através de lentes cor de rosa. Isso não é necessário, é preciso permanecer realista sempre e em todos os lugares, ou seja, não chamar de branco preto e vice-versa. Mas, tendo visto esse preto, o realista sabe com certeza que o lado bom também existe, você só precisa encontrá-lo.

E isso já é trabalho, trabalho da alma - buscar e encontrar boas oportunidades em todos os lugares, mesmo onde sua presença não seja óbvia. Mas só quem se dá a esse trabalho tem o direito de contar com uma felicidade real, não ilusória ...

## **O exercício**

À noite, bem no final do dia, estabeleça uma meta para fazer um balanço do que foi bom e do que não foi o melhor que você tinha naquele dia. Pegue um pedaço de papel e primeiro escreva tudo o que pode ser chamado de positivo, até mesmo as pequenas coisas. Você se levantou na hora certa, tudo estava na hora, começou a funcionar bem, fez algo importante no trabalho, conversou com alguma pessoa legal, leu ou viu algo interessante, ajudou alguém, e alguém ajudou você, fez o que era necessário para casa, casa tarefas domésticas, etc. Você verá que não há tão poucos eventos com um sinal de mais como você pode imaginar. Diga a si mesmo que o dia correu bem - certifique-se de dar uma avaliação positiva a todos os bons acontecimentos e fenômenos, fique atento, celebre a presença deles em sua vida, não perca sua consciência!

Em seguida, pegue outro pedaço de papel e anote tudo o que fez você se sentir pelo menos um pouco pior durante o dia. Releia a lista e observe o que são coisas realmente

pequenas às quais não vale a pena prestar atenção. Diga a si mesmo que você só é digno de emoções positivas e bom humor. E já que você se ama e se respeita, você simplesmente eliminará todos os pequenos problemas de si mesmo, como indigno de você prestar atenção neles. Diga a si mesmo: "Isso é uma bobagem, não é capaz de arruinar minha vida, porque na minha vida tudo é bom e positivo, aconteça o que acontecer."

Em seguida, anote separadamente os problemas e dificuldades que não podem ser simplesmente deixados de lado e que exigem algumas de suas ações e soluções. Você não deve deixar que manchem o seu também.

perspectiva brilhante e positiva da vida. Para fazer isso, basta não desistir diante desses problemas, mas dizer a si mesmo: "Eu vou resolver isso", "Vou encontrar uma saída", "Eu posso lidar com isso."

Decida imediatamente o que exatamente precisa ser feito para resolver o mais urgente desses problemas. Pense em um plano de ação. Descubra o lado positivo que essa situação pode acarretar. Pense em como você pode se beneficiar disso. Talvez entender algo, aprender algo, fazer algo bom? Decida lidar com este problema amanhã. Quando agimos, o mau humor se dissipa.

É muito útil conduzir essa análise do dia anterior todas as noites. No final, certifique-se de resumir, avaliar o dia que você viveu: coloque o bem que aconteceu em primeiro lugar, e se houve problemas, diga a si mesmo que eles também, no final - para o melhor, que tudo está indo como deveria, e tudo será resolvido com segurança. Se você tiver certeza disso, se fizer o que depende de você para isso, assim será.



## **Etapa 14. Comece a ver o que há de bom nas pessoas, trate-as positivamente**

**Se você quiser ter sucesso na comunicação, seja amigável.**

Esta é uma regra muito simples: se você quer aprender como se comunicar e atrair pessoas, seja gentil com as pessoas. Mas na prática nem sempre é claro como exatamente seguir essa regra, não é? Afinal, nem todas as pessoas são agradáveis conosco. Entre aqueles com quem você tem que se comunicar, às vezes existem tipos extremamente desagradáveis. E se uma pessoa apenas evocar emoções desagradáveis? E se a pessoa não se mostrasse da melhor maneira ou até se comportasse mal conosco? O que fazer então?

Primeiro, lembre-se de que você não precisa se comunicar com pessoas com as quais não deseja se comunicar. Se uma pessoa se comportou mal com você e ao mesmo tempo não se desculpou e não se arrependeu - seu direito de simplesmente deixar qualquer contato com ela.

E em segundo lugar, lembre-se de que você sempre pode mudar seu ângulo de visão e começar a ver algo bom, mesmo em alguém que foi desagradável para você. Essa técnica funcionará, por exemplo, quando você for forçado a se comunicar com pessoas que não são as mais atraentes para você e não pode deixar essa comunicação voluntariamente.

E ainda mais você precisa ser amigável com aquelas pessoas com quem você se comunica por sua própria vontade. Além disso, essa benevolência deve ser sincera, não fingida, de forma alguma falsa.

**Existe algo de bom em qualquer pessoa, você só precisa ser capaz de ver**

Como encontrar essa benevolência para com todos? É muito simples: lembre-se que sempre há algo de bom em cada pessoa. Não há pessoas que consistam inteiramente em deficiências (assim como não há ninguém que consistisse inteiramente em vantagens). E mesmo que em uma pessoa sejam as deficiências que o atingem em primeiro lugar, você pode dizer a si mesmo que não conhece as razões do aparecimento dessas qualidades. Você não sabe por que caminho essa pessoa passou, quais foram as condições de sua vida, quais as dificuldades que enfrentou, por que provações passou. É possível que no lugar dele você tenha adquirido as mesmas, ou pior ainda, falhas. Portanto, tente não julgar os outros com base apenas na impressão externa que eles causam.

O que você condena em uma pessoa provavelmente apareceu por motivos muito sérios. Isso não significa que quaisquer vícios devam ser justificados. Mas culpar e julgar ainda não vale a pena se você não conhece os motivos de seu aparecimento. Se você conhecesse essas razões, você pode querer simpatizar com essa pessoa e ajudá-la, e não condenar, desprezar e se afastar.

**Ao se engajar na comunicação, refira-se à inestimável essência interior de uma pessoa, e não às suas deficiências.**

Assim, entrando em qualquer comunicação, proceda do fato de que há algo de bom em qualquer pessoa, mesmo que esteja muito profundamente escondido. Você sabe que você e todas as outras pessoas têm um supervalor interior incomensurável. Se você sabe como reconhecer e valorizar isso em si mesmo, se desenvolveu uma visão positiva de si mesmo, se alinhou sua auto-estima e aprendeu a valorizar seus próprios méritos, não será difícil para você começar a ver o méritos em outras pessoas.

Ao entrar em comunicação, volte-se para a inestimável essência interior de uma pessoa. Não apele para as

qualidades que você não gosta nele. Não tente condená-lo, acusá-lo e, mais ainda, reeducá-lo. Isso não é da sua competência. Nenhum de nós tem o poder de refazer outra pessoa. Cada um, neste sentido, tem poder apenas sobre si mesmo.

Observe se você não está se comportando como se a cada palavra, olhar, gesto você apontasse para o outro sobre seus erros e falhas. Recuse esta forma de comunicação. Comporte-se como se você visse uma luz interna por trás de todas as camadas externas, uma pérola preciosa que mora no fundo da alma. Mesmo que a própria pessoa não saiba que carrega essa joia em si mesma, se ela não se comportar de acordo com suas melhores qualidades, ainda se comporte como se você estivesse se dirigindo a este seu lindo e precioso começo.

Diga a si mesmo que seus defeitos, seu comportamento, talvez não sejam suas melhores manifestações, são sua própria escolha e responsabilidade, e você não é absolutamente obrigado a reagir a isso. Mesmo por trás de tudo isso, você pode ver um potencial completamente diferente e positivo dessa pessoa. Mesmo que esse potencial não seja manifestado, é possível que, com sua atitude benevolente, você ajude as pessoas a verem a si mesmas e a manifestar esse potencial oculto não realizado.

E então alguém certamente dirá sobre você: "Ao lado dessa pessoa, eu me torno melhor." Este será um excelente resultado, significando que você alcançou acrobacias na arte da comunicação ....

## **Prática**

Faça uma lista das pessoas com quem você tem que se comunicar com mais frequência - seus entes queridos, parentes, família, amigos, colegas. Reserve um tempo para pensar em cada um individualmente e liste todas as boas qualidades que cada um possui. É melhor fazer isso

também por escrito. Quanto mais boas qualidades você encontrar, melhor.

Agora pense se você mantém essas boas qualidades em mente ao interagir com cada uma dessas pessoas ou se focaliza principalmente seus erros e deficiências. Você está dizendo a essas pessoas que elas têm boas qualidades? Há quanto tempo você elogia um deles pela última vez? Há quanto tempo eles foram informados sobre deficiências e falhas? Essas pessoas sabem que você as valoriza? Ou eles estão acostumados a ouvir apenas críticas suas?

Tente mudar seu comportamento: comece a ver o que é bom acima de tudo e suponha que as pessoas com quem você se comunica são inerentemente boas. Comece se comunicando com eles, abordando precisamente essa boa essência. Encontre uma oportunidade, pelo menos às vezes, de contar a essas pessoas o que você vê de bom nelas. Observe como seu relacionamento mudará. O mais interessante é que as pessoas em quem você começa a ver o bem começarão a se voltar para você com esse lado bom, o melhor que antes estava oculto começará a se manifestar nelas.

## **Etapa 15. Aprenda a se comunicar sem se sentir estranho ou envergonhado**

### **Para agradar aos outros, você tem que gostar de si mesmo**

Você gosta de você? Não, este não é um apelo ao egoísmo e ao narcisismo. Este é um chamado para tratar a si mesmo com aprovação - sua aparência, como você se comporta, como você se comunica. Se você gosta de si mesmo, trate-se com aprovação - você não terá vergonha

de nenhum de seus passos, ações, atos, não se culpará e nem se punirá por pequenos erros.

Se você não sabe como se tratar com aprovação, então, de boa ou má vontade, você se comportará como se estivesse constantemente se desculpando, como se não tivesse o direito de fazer o que está fazendo. A atitude de uma pessoa para consigo mesma é sempre contagiosa. Se você gosta de você, os outros vão gostar de você. Se você duvida de si mesmo, os outros também duvidarão de você. Se você se culpar, os outros culparão você também.

Qualquer constrangimento e constrangimento na comunicação surgem apenas pelo fato de você duvidar: você tem o direito de se comportar assim, falar assim, se mover assim? Em casos difíceis, uma pessoa pode até chegar a uma pergunta absurda: tenho o direito de viver, de existir no mundo, sendo o que sou?

Lembre-se novamente: você não tem preço, está supervalorizado. Exatamente quem você é, com essa aparência, com esse andar, com essa voz, com esse comportamento, com esses pensamentos e sentimentos, com essas vantagens e desvantagens - você é absolutamente inestimável. É só um pouquinho: para que você acredite, para que aprenda a gostar de si mesmo e para que sua atitude de aprovação para consigo mesmo se reflita em tudo o que você faz.

**Aprenda a se olhar pelos olhos de quem o ama e o aprova.**

Se você sente que não pode ser livre na comunicação, que de vez em quando tem dúvidas: o que estou fazendo? É assim que me comporto? Eu pareço certo? Estou dizendo algo errado? - significa apenas uma coisa: você está no cativeiro das opiniões negativas de alguém sobre você. Você se olha com os olhos desamorosos de outra pessoa. Mas você pode mudar isso e instantaneamente. Por que você se olharia pelos olhos de uma pessoa má que não o

ama? Você está sozinho. Você não tem preço e sabe disso. Você tem o direito de olhar com olhos amorosos.

Quando você começar a fazer isso, descobrirá que há muito mais pessoas que podem olhar para você com olhos bondosos e amorosos do que você pensava. Você simplesmente não os notou, porque estava decidido a se ver com os olhos malignos de quem não o ama. Por que você deveria ser um inimigo de si mesmo, que busca apenas algo pelo qual você pode ser condenado? Torne-se seu amigo mais amoroso e aprovador. Sua aprovação deve se estender a absolutamente tudo que você faz e como o faz. Pratique isso diariamente. Antes de se comunicar, sintonize-se para se olhar com amor e aprovação. Olhe mentalmente para si mesmo dessa maneira durante a comunicação. Você descobrirá que será muito mais fácil se conectar e encontrar harmonia com as pessoas. E o mais importante, a comunicação se tornará uma alegria, um prazer para você, começará a lhe dar apenas emoções positivas.

## **Não tenha medo de erros e enganos - eles não são tão assustadores**

Se você aprender a se aprovar, se perdoará facilmente por pequenos erros e enganos. Você não terá medo de fazer algo errado ou dizer algo errado. Todas as pessoas podem cometer algum tipo de passo em falso, e não há nada de errado nisso. Diga a si mesmo que você não precisa ser perfeito e perfeito. E que você sempre gostará de si mesmo e se aprovará, mesmo que faça algo errado.

Se você sente que algo envergonhado ou constrangido - olhe-se imediatamente pelos olhos de quem o ama, que lhe perdoa tudo e não considera seus erros como algo terrível e irreparável. Muitas pessoas inseguras tendem a exagerar seus erros e enganos. Pareceu-lhe que você fez ou disse algo errado - as pessoas ao seu redor, muito

provavelmente, não perceberam e, se notaram, esqueceram muito rapidamente. E você continua a sofrer e a se punir por um dia, e outro, e um terceiro. Considerando que não há culpa.

Se você olhar para si mesmo com olhos amorosos, verá que realmente não tem nada pelo que se culpar. Isso significa que não há motivo para constrangimento e constrangimento.

...

### **Prática**

Reserve um tempo todos os dias para dizer a si mesmo em um ambiente calmo e confortável: "Eu sou exatamente quem deveria ser. Tenho o direito de ser quem sou. Tenho o direito de me comportar da maneira como me comporto. Tenho o direito de fazer tudo da maneira que faço. Quem quer que pense nisso - tenho o direito de fazê-lo. "

Pratique sempre que possível, em público ou sozinho, olhar para si mesmo como se fosse de fora, como a pessoa mais gentil e amorosa pode olhar. Você pode ligar sua imaginação e imaginar que tal pessoa existe na realidade e que ela observa cada passo seu e o faz com amor e aprovação. Imagine que alguém o admira e admira, a qualquer hora, em qualquer lugar, não importa o que você faça. Dessa forma, você aprenderá gradualmente a gostar de si mesmo e a se aprovar. Mesmo que você esteja se comunicando com uma pessoa hostil, imagine que há alguém pelas suas costas que o apóia e aprova em tudo. Acredite que você merece.

## **Etapa 16. Comece a se interessar genuinamente pelas pessoas**

## **Somos interessantes apenas para aqueles que são interessantes para nós**

Quando você sonha com uma sociedade de sua própria espécie, que desejo prevalece em você - "mostrar-se" ou "ver os outros"? É claro que nem um nem outro é vergonhoso, além do mais, nós nos esforçamos para estar entre as pessoas não apenas por interesse pelos outros, mas também pelo desejo de nos provarmos, em plena concordância com o dito. É importante apenas que esses dois motivos de comunicação estejam em equilíbrio, de modo que não haja preconceito em nenhuma das direções.

Se você não é interessante para si mesmo, não será para os outros. Mas se você não está interessado nos outros, eles também não se interessarão por você; esse é o padrão.

### **Esteja interessado na pessoa com quem você está falando, não na impressão que você causa nela**

Existem pessoas que se preocupam apenas com a impressão que causam. Eles olham para você - mas não vêem. Eles falam com você - mas não o ouvem. O pronome "eu" aparece com muita frequência em sua fala. Eles estão sofocados em si mesmos, que estão fechados para a percepção do resto do mundo. Você já conheceu essas pessoas? Então você sabe que, ao se comunicar com eles, surge apenas um desejo: que a comunicação terminaria o mais rápido possível. Eles transferem a conversa para si próprios, não se interessam por você, atribuem-lhe apenas a função de ouvinte agradecido, esquecendo que você também é uma pessoa e também tem direito à atenção e à compreensão. E desempenhar constantemente a função de ouvinte e afirmador, que como pessoa não interessa a ninguém, não é uma ocupação agradável.

Se você não quer afastar as pessoas de você, não repita esses erros. Lembre-se sempre de que a pessoa com quem você está se comunicando não foi criada para



desempenhar nenhuma função em sua vida. Tente esquecer que tipo de impressão você quer causar nas pessoas e comece com um interesse benevolente em observar, pesquisar, estudar, questionar e admirar as pessoas. Você verá como a qualidade da sua comunicação mudará instantaneamente. Mudando o foco de mim para os outros, você se tornará um conversador fácil, relaxado e agradável. E as pessoas, sentindo seu sincero interesse por elas, certamente responderão com sua reciprocidade: elas ficarão gratas a você e também começarão a se interessar sinceramente por você.

### **As pessoas apreciam nossa atenção ao seu mundo interior.**

Lembre-se: as pessoas apreciam mais quando notamos e celebramos suas qualidades espirituais, habilidades e talentos, os melhores traços de seu caráter. Tenha como meta ver, notar e comemorar, compreender essas qualidades nas pessoas. Cada pessoa é um mundo inteiro, um universo infinito desconhecido, se você quiser. Cada pessoa tem valor próprio e é interessante. Ele não é como você, tem suas próprias avaliações e reações, sua percepção do mundo, seus motivos de comportamento, suas razões para ser exatamente o que é. Cada pessoa é um mistério não resolvido, e o mais interessante do mundo é resolver um mistério chamado Homem.

A vida nos dá essa oportunidade a cada momento. Interesse-se pelas pessoas! O que vivem, o que lutam, o que sonham, o que amam, como pensam, como agem, como se comportam em diferentes situações, o que pensam sobre o mundo, sobre si mesmas, sobre as outras pessoas ... Ter começou a se interessar por isso, você fará descobertas incríveis, descobrindo um mundo único, inimitável, interessante e peculiar em cada pessoa ...

### **Prática**

Preste atenção se você percebe, ao se comunicar com uma pessoa, como ela está vestida, como é penteada, como ela se parece, como está seu humor e expressão facial. Faça com que seja seu objetivo começar a percebê-lo. Atribua-se todos os dias, de forma gradual e discreta, a tarefa de observar pessoas, conhecidos e estranhos, tentando perceber não só os detalhes de sua aparência, mas também seu humor e estado de espírito. Faça a si mesmo perguntas: Eu me pergunto o que essa pessoa faz na vida (se a pessoa não é familiar)? O que o preocupa? No que ele está pensando? Que problemas ele resolve? O que é valioso e importante na vida para ele? Etc. Tente usar sua intuição e imaginação para pesquisar e encontrar respostas para essas perguntas - da maneira que puder.

Observe que até mesmo as pessoas com quem você interage diariamente (por exemplo, no trabalho) podem ser diferentes a cada dia. Esteja ciente dessas mudanças, mesmo as sutis. A expressão no rosto de uma pessoa, seu humor, seu comportamento podem dizer muito sobre o que está acontecendo em sua vida, como ela vive, o que ela gosta, o que a deixa chateada, o que ela ama e o que ela não gosta, o que ele sonha, esteja ele satisfeito com sua vida ou não.

E lembre-se de que mesmo uma criança não fica muito satisfeita se você só estiver interessado em saber se ela já comeu e se está vestida com roupas quentes. O verdadeiro interesse por uma pessoa, grande ou pequena, é principalmente um interesse por sua personalidade. Cuide-se: você sabe como vivem até as pessoas mais próximas de você? O que os preocupa e preocupa? Com o que eles estão sonhando? No que eles estão interessados e de que gostam? O que eles amam e pelo que se esforçam? Se você está sinceramente interessado no mundo interior de uma pessoa - apreciando e respeitando esse mundo interior - você mesmo ficará surpreso com a forma como essa pessoa se abrirá para você. Como resultado, você pode alcançar

um nível de comunicação completamente diferente, muito sincero, franco e confiável.

## **Etapa 17. Aprenda a confiar**

### **Somente aqueles que podem fazer isso são dignos de confiança** Confiar em

Você pode pensar que o conselho de confiar nas pessoas hoje em dia parece estranho, ou pelo menos irracional. Todos nós nos encontramos mais de uma vez com pessoas que nos decepcionaram, todos enfrentamos decepções e traições, às vezes pequenas e aparentemente insignificantes, mas ainda dolorosas, ou mesmo com realmente grandes e sérios, dando origem a traumas mentais reais que não sararam. anos ... E, claro, nossa capacidade de confiar é reduzida por isso.

Mas observe este padrão interessante: quanto menos confiamos, mais somos decepcionados e enganados. Quanto menos confiança nos relacionamos com uma pessoa, maiores são as chances de essa pessoa em particular não justificar nossa, mesmo a menor confiança.

O mundo e as pessoas ao nosso redor em na verdade, eles respondem ao sinal emitido por nossa consciência e subconsciente. Se confiamos em uma pessoa, ela sente isso. Vamos admitir que ainda existem mais pessoas decentes ao nosso redor do que enganadores e golpistas. E uma pessoa decente sempre quer justificar a confiança que depositou nela. E, pelo contrário, se uma pessoa sente que não confiamos nela, ela não pode nos enganar ou nos decepcionar (se for uma pessoa decente), mas não se esforçará muito.

Afinal, é muito mais agradável para cada um de nós fazer algo de bom para quem nos acredita, que nos respeita

e nos valoriza, do que para quem nos olha com desconfiança e parece estar à espera de algum truque dos outros.

### **Confie naqueles com quem você se comunica. E não saia com aqueles que você não confia**

Se você já decidiu fazer negócios com alguém, confie nele. Não há outra saída. E para não ser enganado, você precisa ser um pouco mais discriminador e simplesmente não se relacionar com pessoas que podem enganar, e ainda mais com aqueles que já enganaram e decepcionaram.

Portanto, o conselho para confiar nas pessoas não o chama de forma alguma a confiar em todos que você encontra e cruza. Este conselho deve ser entendido da seguinte maneira: primeiro, faça perguntas e descubra se as pessoas em quem você decide confiar algo importante são confiáveis. Isso se aplica a negócios e pessoais

relação. Não vale a pena entrar em qualquer tipo de relacionamento monetário com pessoas (empresas) não confiáveis, duvidosas ou simplesmente insuficientemente conhecidas. Da mesma forma, você não deve confiar em seus segredos, compartilhar algo importante com uma pessoa que é conhecida por sua propensão para a fofoca ou, por exemplo, é capaz de humilhá-lo e ridicularizá-lo diante de suas revelações.

Analise o comportamento da pessoa a quem você vai confiar algo, descubra se houve casos em que ela se mostrou não confiável, não confiável, lembre-se se houve alguma situação no seu passado em que você sofreu de confiança excessiva nesta pessoa . Muitas vezes temos a tendência de esquecer essas coisas e pisar novamente no mesmo anzinho. Você pode perdoar, mas perdoar não significa esquecer. Para sua própria segurança, é aconselhável lembrar quem não justificou sua confiança - não para manter o mal, mas para não repetir os mesmos erros novamente.

## **Não apenas confie, mas também mostre confiança**

E se você decidir entrar em um ou outro relacionamento, não apenas confie, mas também demonstre essa confiança. Diga às pessoas que você está firmemente convencido de sua honestidade, decência, que elas são confiáveis, que nunca falharão, etc. Apenas faça isso com sinceridade, para que não haja um pingote de falsidade ou fingimento. Se você quer ser acreditado, acredite nas pessoas, pelo menos naquelas com quem você tem algum tipo de relacionamento. Para sua confiança, você receberá confiança em troca. Um relacionamento verdadeiro é um relacionamento baseado na confiança. Se não houver confiança, o relacionamento desmorona. Se você deseja um relacionamento verdadeiro, profundo, caloroso e sincero - confie, restaure a confiança se ela for perdida. Não há outro caminho.

Ser capaz de confiar não significa ser ingênuo, simplório e crédulo para com todos indiscriminadamente. Ser capaz de confiar significa ser digno de confiança e dar um exemplo de confiança e relações de respeito mútuo com outras pessoas ....

### **Prática**

Por pelo menos um dia, atribua a si mesmo a tarefa de monitorar seu comportamento para perceber se você, voluntária ou involuntariamente, desconfia mesmo daquelas pessoas que não deram motivo para desconfiar.

- Existe algo oculto em seu comportamento ou um claro desrespeito por outras pessoas?
- Você costuma ficar irritado com os outros, mesmo por o menor motivo?
- Você tem o hábito de interromper o interlocutor durante a conversa?

- Acontece que você fala ou pensa que não quer ouvir e entender quem está falando com você?
- Você costuma julgar os outros, acusá-los de alguma coisa?
- Você costuma exigir que os outros lhe obedçam, obedçam a você?
- Não faça promessas que não pode fazer isso?
- Acontece que você divulga segredos de outras pessoas, conta a todos algo que só foi confiado a você e em segredo?

Se você se comportar dessa maneira, não apenas desconfiará das pessoas, mas também prejudicará sua confiança em si mesmo.

Se quiser reconquistar a confiança perdida, observe seu comportamento e evite cometer os erros que acabou de descobrir. Em vez disso, comece a fazer o seguinte:

- O mais rápido possível (de preferência o mais rápido possível) peça desculpas à pessoa a quem você mostrou desrespeito e desconfiança em qualquer uma das formas acima.

- Ao se comunicar com uma pessoa, esforce-se para ouvi-la e entendê-la, respeite seu ponto de vista, mesmo que não concorde com ele.

- Seja amável.

- Lembre-se sempre de que qualquer pessoa é valiosa. Aprecie a pessoa como tal mais do que o que você deseja obter dela. Mesmo que uma pessoa não dê o que você quer, não corresponda às suas expectativas, isso não é motivo para tratá-la mal, pare de apreciá-la e respeitá-la.

- Não condene ninguém e, mais ainda, não calunie ninguém, principalmente por trás dos olhos.

- Se você prometer algo, certifique-se de cumprir.

Não desanime se você deixar de mudar imediatamente seu comportamento e restaurar a confiança perdida. Este é um trabalho que exige esforço diário. Fique mais atento ao seu comportamento e, aos poucos, eliminará todos os hábitos que causam desconfiança nas outras pessoas.

## **Etapa 18: Ajude outras pessoas a se sentirem importantes**

### **As pessoas amam aqueles que as admiram altruisticamente.**

Você já conhece seu próprio valor e importância. Você sabe que pode valorizar a si mesmo, não importa o que aconteça. Você também sabe que outras pessoas também têm valor absoluto. Cada pessoa deseja que seu valor e significado sejam confirmados por outras pessoas. E os mais bem-sucedidos na comunicação são precisamente aquelas pessoas que sabem como fazer os outros sentirem seu valor e importância.

Isso não significa que você precise adular e espalhar elogios incessantemente. Os bajuladores têm pouca chance de uma comunicação completa, já que muitas vezes bajulam por um motivo, mas têm algum tipo de interesse próprio, e isso sempre é sentido. As pessoas não gostam de se comunicar com pessoas egoístas, com aqueles que querem algo delas. As pessoas gostam de se comunicar com aqueles que as apreciam e as admiram de forma totalmente desinteressada.

Se você aprender a se comportar de uma maneira que ajude os outros a verem o que há de bom em si mesmos, você ganhará muitos amigos leais. Todos amam quem os ajuda a aumentar sua autoestima e a se relacionar melhor com eles próprios. Acredite em mim, muitas pessoas precisam dessa ajuda.

Você pode ajudar outras pessoas. Para isso, apenas três condições devem ser atendidas.

**Primeiro** : fale às pessoas sobre o bem que você vê nelas

Cada um tem algo a admirar. Observe isso e admire em voz alta, não interiormente. Você não quer ser amigo de uma pessoa que só nota suas deficiências, critica constantemente e nunca fala dos seus méritos? Outras pessoas são exatamente iguais. Elogie as pessoas, elas merecem, não tenha medo de exaltar seus méritos e seja mais tolerante com as deficiências.

**Segundo:** Observe os sucessos e realizações dos outros e encontre oportunidades de compartilhar a alegria com eles.

Se o sucesso de outra pessoa lhe causa apenas inveja e desânimo, você, em primeiro lugar, estraga sua própria vida, cria um estado depressivo em si mesmo e se priva de chances de sucesso e, em segundo lugar, afasta as pessoas de você.

Quando algo bom aconteceu a outro - alegre-se, porque se aconteceu com ele, então talvez tenha acontecido com você, afinal, você não é pior. E certifique-se de dizer a essa pessoa o quanto você está feliz por ela.

**Terceiro** : comporte-se com as pessoas de forma que você leia o respeito por elas em seu comportamento.

As pessoas precisam ver que você as valoriza. Tratar os outros com indiferença, muito menos com desprezo, é uma forma segura de alienar até mesmo aqueles que o tratam bem. Seja educado em todos os momentos e com todos, sem exceção. Mantenha um tom respeitoso quando e



onde estiver. Aprenda a dizer palavras simples como "seja gentil"

Obrigado você é muito gentil, desculpe para perturbar ", etc.

Não pense que isso humilha sua dignidade - muito pelo contrário, mesmo em uma situação de conflito, a polidez enfatizada o ajudará a salvar sua aparência. Nunca menospreze ninguém, não humilhe os outros, se você não quer se humilhar. Diga coisas boas aos outros sempre que possível e lembre-se de agradecer e sorrir. Certifique-se de aprender como elogiar a si mesmo sem exagerar, mas com uma afirmação leve e descontraída, quando apropriado.

Uma condição muito importante: é preciso se comportar assim com todas as pessoas sem exceção, e não apenas com parentes, amigos e quem você gosta. Você verá como sua vida assumirá novas cores ao dar uma noção de sua importância a cada pessoa que encontrar pelo caminho - um concierge em sua casa e um motorista de táxi, um assistente de loja, um companheiro de viagem aleatório. Você verá que as pessoas não ficarão em dívida, elas retribuirão integralmente seus elogios, sua participação e sua atenção. Você sentirá que ser popular e amado por todos não é tão difícil. Agrade os outros com sua atitude maravilhosa para com eles, e os outros irão agradá-lo da mesma forma ....

## **Prática**

Estabeleça como meta dar pelo menos pequenos elogios ou coisas boas a pelo menos cinco pessoas ao longo do dia. Não os escolha de propósito, não planeje com antecedência a quem exatamente você expressará sua admiração, aprovação ou gratidão. Diga boas palavras aos que se encontram no seu caminho, com quem a própria vida o levará neste dia. Tente encontrar imediatamente algo de bom nessa pessoa e conte-lhe a respeito. Você pode elogiar a funcionária por sua aparência ou dizer à vendedora que ela

funciona muito bem, para agradecer a um ente querido apenas pelo fato de ele estar na sua vida, e se ele tiver sucesso em alguma coisa, diga como você está orgulhoso dele e que grande sujeito ele é.

Repita este exercício dia após dia até que se torne um hábito. No início, você pode achar difícil expressar sua aprovação e admiração, mesmo para estranhos, mas aos poucos você começará a gostar, especialmente quando perceber como seu relacionamento com as pessoas melhorou. Com o tempo, você deixará de contar aqueles a quem elogia, e esta tarefa deixará de ser um exercício para você - se tornará um estilo de sua vida.

## **Etapa 19. Considere os interesses da outra pessoa**

**As pessoas farão voluntariamente apenas o que precisam, não o que desejam.**

Se você quer um bom relacionamento, aprenda uma regra importante:

nenhuma pessoa no mundo é obrigada a fazer o que você quer. Cada pessoa, mesmo uma criança, precisa de algum motivo que seja significativo para ela (e não para você!) Para realizar este ou aquele ato. Se você disser ao seu filho: "Você deve comer mingau, porque eu, sua mãe, digo a você", se você ordenar ao seu subordinado: "Faça sem hesitar o que seu chefe lhe diz", se você exigir de um amigo: "Você é obrigado a me ajudar, porque sou seu amigo", você segue uma lógica absurda. Esse tipo de lógica não funciona e não pode funcionar.

As pessoas querem fazer apenas o que precisam, no qual vejam o significado por si mesmas. Ninguém fará o que não considera significativo para si. Nenhuma pessoa é

obrigada a realizar qualquer ação só porque você queria forçá-la a fazê-lo.

Para criar uma relação normal, para começar a fazer algo com outras pessoas, não basta dizer “quero”. Você não precisa começar com o pronome "eu". Você precisa começar fazendo com que as pessoas se interessem em se comunicar com você, em uma causa comum ou no que você gostaria de alcançar com elas.

**Comece sua comunicação com a pergunta: “O que posso dar para outro? ”**

Se você quiser oferecer algo a outra pessoa - mesmo apenas amizade - primeiro pergunte a si mesmo: o que você pode dar a ela? Que interesses e necessidades serão atendidos em sua comunicação? O que ele quer da amizade e como você pode corresponder aos desejos, objetivos, interesses e aspirações dele?

Como você entende, a questão não é começar com a pergunta “O que o outro vai me dar?”, Mas com a pergunta “O que eu darei ao outro?” Ao mesmo tempo, não podemos desistir de maneira alguma de nossos próprios interesses. Devemos sempre saber quais são os nossos interesses e segui-los. Mas, ao mesmo tempo, devemos levar em conta que a outra pessoa também tem seus próprios interesses e também deseja segui-los. Isso significa que, para encontrar uma linguagem comum na comunicação, devemos ter o cuidado de encontrar um interesse comum. A maneira mais fácil é

descubra, se primeiro você se interessa pelos interesses de outra pessoa e, em seguida, mostra a ela quais oportunidades favoráveis ela receberá ao se comunicar com você, como o interesse dele será realizado nessa comunicação.

Um erro muito comum: uma pessoa tem uma ideia, e quer implementá-la, para a qual atrai outras pessoas e começa a pintar a sua ideia com ardor, pensando que se

interessará tanto por elas. Mas as pessoas ficam indiferentes se não entendem o que lhes dará a participação na implementação dessa ideia, e por que, de fato, deveriam participar dela. Não cometa este erro: mostre às pessoas o bem que elas obterão trabalhando com você e implementando seus planos. Dessa forma, você pode obter uma reação positiva deles com muito mais rapidez e facilidade.

Essa abordagem não tem nada a ver com manipulação: você não está enganando ninguém, não está fazendo promessas vazias. Você simplesmente oferece algo que conquistará a todos e mostrará às pessoas do que exatamente elas se beneficiarão.

## **Aprenda a motivar as pessoas a trabalharem com você**

Então, se você está interessado em comunicação e cooperação, tente criar um motivo forte para outras pessoas, um interesse recíproco nisso.

Se voltarmos aos exemplos dados no início deste capítulo, então a mãe, a fim de interessar a criança em comer mingau, pode explicar a ela que isso a ajudará a correr mais rápido, ficar mais forte, crescer; o chefe pode dizer ao subordinado que quanto melhor ele cumprir a tarefa, mais rápido a empresa ultrapassará o concorrente e se tornará líder em seu setor, o que melhorará a qualidade de vida de todos os funcionários; antes de pedir ajuda a um amigo, descubra o bem que ele pode conseguir para si mesmo ao ajudá-lo (por exemplo, você pede a um amigo para lhe dar uma carona em algum lugar de um carro - descubra se ele mesmo quer ir aonde você precisa, se há algo de que ele precisa, talvez seja algum tipo de loja, ou um ponto de referência, ou se houver uma oportunidade para um novo conhecimento, etc.).

Você descobrirá que essa abordagem é muito mais produtiva do que esmagar a autoridade e exigir que outros sigam seus interesses. Você sempre precisa buscar e encontrar benefícios e benefícios mútuos em qualquer negócio ...

## **Prática**

Pense em situações em que você queria obter algo de outra pessoa, mas não conseguiu. Lembre-se exatamente de como você agiu então, como falou com essa pessoa, como tentou convencer

é para fazer o que você queria. Se você falhou, provavelmente você começou falando sobre seus desejos, interesses, problemas - e não pensou sobre o que poderia ser o interesse do outro. Perceba esse seu erro, lembre-se de como os eventos se desenrolaram. Você foi recusado, e agora você entende por quê? Como a outra pessoa não entendeu por que deveria atender ao seu pedido, ela não viu seu próprio interesse nisso.

Descreva resumidamente essas situações e indique os erros que você cometeu. Por exemplo:

- Queria obter dinheiro de um patrocinador para o meu projeto - fui recusado. Erro: não levou em consideração os interesses do patrocinador, não ofereceu a ele opções de cooperação mutuamente benéfica.

- Ela convenceu o marido a sair de férias no mar - não em nenhum. Ele só precisa pescar no Volga. Erro: pensei apenas nos meus próprios interesses, não pensei em como tornar as férias no resort interessantes para o meu marido.

- Eu descobri que meu filho fumava, eu puni ele. Como resultado, por despeito, ele começou a fumar ainda mais. Erro: não consegui explicar ao meu filho que ele se prejudica fumando, perde muitas oportunidades, por

exemplo, de praticar esportes com sucesso, de ser fisicamente forte para repelir infratores.

Agora pense em como você pode corrigir esses erros. Por exemplo, ofereça um patrocinador para participar de seu projeto ou publicidade gratuita. Junto com meu marido, encontre um balneário onde a pesca seja mais excelente, e converse sobre como será bom pescar juntos. Para mostrar claramente a seu filho quanto ele perderá se fumar e quais oportunidades se abrirão se ele abandonar o mau hábito. Se esses problemas ainda forem relevantes para você, tente resolvê-los imediatamente com esta nova abordagem. Se forem irrelevantes, trace um plano para solucionar os problemas de comunicação de hoje, levando em consideração os conhecimentos adquiridos.

## **Etapa 20. Insira a função de outro**

### **A empatia quebra todas as barreiras**

Para compreender verdadeiramente outra pessoa, só existe uma maneira - pelo menos por um curto período de tempo, coloque-se no lugar dela e veja o mundo através dos olhos dela. Essa capacidade de sentir o que o outro está sentindo e experimentando é chamada de empatia.

Somente entendendo seus sentimentos, você pode entender por que ele se comporta dessa maneira e não de outra forma. Quantas vezes dizemos que não entendemos uma pessoa, e nem mesmo tentamos ver a situação com seus olhos! Assim, colocamos uma barreira entre nós e os outros e, onde há barreiras, a comunicação completa não é mais possível. E apenas a empatia derruba todas as barreiras.

Isso não significa de forma alguma que, para uma comunicação eficaz, você tenha que pensar e sentir da

mesma forma que seu interlocutor, ou, pior ainda, concordar com ele em tudo. Nem um pouco - vocês nem precisam gostar um do outro. Mas entender o outro significa que é muito mais provável alcançar o resultado de que você precisa ao se comunicar com ele.

### **Sentir o estado de outro significa estabelecer contato instantâneo com ele.**

Empatia é "sentir" em outra pessoa, o que é semelhante a atuar. Não é necessário se acostumar com o outro seriamente e por muito tempo - mas por um momento, como se fosse uma brincadeira, tornar-se ele, sentir seu estado por dentro - significa imediatamente estabelecer contato com ele. Sentindo assim o estado de outra pessoa, colocando-se no seu lugar, você aprenderá a compreendê-la, e talvez até simpatizar com ela, sem condená-la de forma alguma, não criticá-la, não pendurar rótulos. Se você puder olhar o mundo pelos olhos de outra pessoa, terá a garantia de estabelecer um contato vivo e caloroso com ela; sua comunicação não será formal, nem superficial, mas muito profunda. Você vai penetrar no mundo interior do interlocutor, entender seus verdadeiros sentimentos,

### **Crie um campo de compreensão**

Se você não entender o que motiva uma pessoa e começar a repreendê-la, ela provavelmente se retirará ou começará a se defender, e a comunicação real não funcionará. Tendo conseguido sentir a dor e a alegria de outra pessoa, você criará uma atmosfera geral de simpatia, empatia e confiança.

O interlocutor sentirá que você criou em torno de ambos um campo único de interesses comuns e compreensão mútua. Nessas condições, é muito mais fácil concordar em qualquer coisa! A pessoa definitivamente sentirá que você a trata

com compreensão. Nesse caso, será muito mais fácil para você transmitir seus argumentos a ele, e ele aceitará com mais calma suas propostas e concordará com sua inocência

....

## **Prática**

Às vezes as pessoas têm medo de se colocar no lugar do outro, pois lhes parece que por isso podem perder a própria cara, como se se dissolverem no outro e esquecer seus interesses. Para aprender a empatia sem se perder, existe um truque infalível: faça de forma divertida, "faz de conta". Além disso, não fique muito tempo no papel de outra pessoa, geralmente de alguns segundos a um minuto dessa "imersão" na imagem é suficiente para compreender a pessoa, como dizem, por dentro.

É melhor começar a treinar sua capacidade de empatia quando estiver perto de outras pessoas, mas, ao mesmo tempo, não entre em comunicação direta com elas. Por exemplo, no metrô, na fila de uma loja ou em uma reunião, observe alguém em silêncio. Não tire conclusões, não faça julgamentos ou julgamentos, apenas observe. Sua tarefa é lembrar o rosto dessa pessoa. Preste atenção aos detalhes: penteado, formato do nariz, cor dos olhos. Em seguida, preste atenção à expressão facial e tente se lembrar dela também.

Agora imagine que você é um ator que precisa interpretar uma pessoa assim. Brincar não é apenas retratá-lo externamente. Isso significa entrar no mesmo estado em que essa pessoa se encontra. Você já estudou sua expressão facial - agora imagine como uma pessoa se sente com tal expressão em seu rosto. Por que ele tinha essa expressão, que tipo de estado interior deu origem a ele?

Desviando os olhos dessa pessoa, reproduza seu rosto na memória e, em seguida, tente copiar a expressão facial e, o mais importante, o estado interior de uma pessoa com



tal rosto. Observe como seu próprio estado mudou. Você se sente confiante ou desamparado, sem medo ou tímido, triste ou alegre?

Se você puder, mesmo por um momento, entrar internamente no papel de outra pessoa, poderá fazer descobertas inesperadas. Talvez você sinta que o medo está, na verdade, oculto por trás da agressividade externa. E para

arrogância externa - incerteza e sede de autoafirmação. Tendo assim entendido o que está escondido por trás da aparência às vezes enganosa, você pode encontrar a estratégia de comunicação mais vencedora. Por exemplo, você deixará de ter medo do agressor, não se defenderá com agressividade recíproca, mas com entonação gentil e suave, desarmará, removerá seu medo oculto e fará com que ele se comunique com você da mesma maneira suave e amigável .

## **Etapa 21. Aprenda a se concentrar na outra pessoa**

### **Audição, audição e compreensão não são a mesma coisa**

Quando você está falando com alguém, tem certeza de que realmente ouve e entende tudo o que ela diz? Você consegue entender não apenas suas palavras, mas também sentimentos, emoções, experiências, nem mesmo expressas em palavras? Infelizmente, na maioria das vezes as pessoas cometem erros: ouvem o interlocutor com meio ouvido, ou não ouvem de jeito nenhum, mas apenas aguardam a oportunidade de dizer algo em resposta. Tal conversa lembra mais o diálogo do surdo: cada um fala de algo

próprio, sem ouvir o outro, mas ao mesmo tempo espera que o outro o compreenda e o ouça.

Se você quer ser ouvido, primeiro aprenda a ouvir a si mesmo. Isso não é tão difícil - você só precisa focar totalmente sua atenção no que o interlocutor está dizendo durante a conversa. É muito importante, neste caso, não só estar atento, mas também mostrar essa atenção externamente. Mas apenas com a condição de que essa atenção seja sincera, e não fingida!

Ouçã e compreenda o outro você mesmo, só então terá a chance de ser ouvido e compreendido. Não há outra maneira de construir relacionamento.

**Os erros mais comuns no diálogo:** Se você olhar atento e acenar com a cabeça em resposta às palavras do interlocutor, isso não significa que você está realmente o escutando. O erro mais comum no diálogo é quando a pessoa está apenas esperando sua vez de falar e, enquanto o interlocutor está falando, ele está pensando sobre suas falas, apenas fingindo ouvir.

Um erro ainda pior é interromper o interlocutor e tentar dominar a conversa de todas as formas possíveis, não permitindo que o outro diga uma palavra. Essa é uma maneira infalível de não tirar nada da conversa, exceto desapontamento mútuo, ou mesmo trazer o assunto para um conflito. Aprenda a ouvir - e assim você fará muito para transformar sua conversa de um "diálogo de surdos" em uma comunicação verdadeiramente produtiva.

## **Aprenda a ouvir**

Para fazer isso, você deve antes de tudo desenvolver em si mesmo a intenção de realmente ouvir e entender o que a pessoa está lhe dizendo. Livre-se do preconceito, não assuma que você já sabe tudo o que ele vai dizer. E certifique-se de tentar não apenas ouvir as palavras, mas

também compreender sentimentos, experiências, o estado interior de uma pessoa.

Se você está interessado em continuar a se comunicar com essa pessoa, deixe-a falar até o fim, sem interromper ou tentar aproveitar as pausas para inserir sua palavra de peso. Enquanto ouve, evite tirar conclusões prematuras, avaliar ou dar conselhos. Você pode inserir suas observações apenas para esclarecer o significado das palavras do interlocutor, para verificar se você as entendeu corretamente. Seja amigável e interessado - é do seu interesse. Quando uma pessoa sente sua atitude benevolente, é mais provável que ela revele suas verdadeiras intenções e sentimentos a você. Se ele notar a condenação em você, ele irá para a defensiva, e você dificilmente poderá ver a essência por trás de sua autodefesa.

## **Ouvir e compreender não significa necessariamente concordar**

Lembre-se de que ouvir e compreender o interlocutor não significa concordar com ele. Depois de ouvi-lo, faça uma pausa e expresse sua opinião sobre o que ouviu, incluindo discordância. Se as palavras do interlocutor de alguma forma o machucaram, não se apresse para atacar. Expresse seu ponto de vista com calma e de uma forma que não pareça ofensiva. Lembre-se de que ser gentil na conversa não significa desistir de sua posição.

Aprendendo a realmente ouvir o outro, você não apenas estabelecerá um contato produtivo, mas você mesmo será capaz de compreender o que realmente pode obter desse contato. Ouvindo com atenção, você perceberá com o tempo se seu interlocutor está travando um diálogo igual ou tentando subordiná-lo à opinião dele, ou talvez manipulá-lo. Isso permitirá que você interrompa tais

tentativas e lhe dará a chance de transformar o diálogo em uma direção mais positiva ....

## **Prática**

Comece a treinar sua habilidade de ouvir com alguém com quem você se sinta confortável. É importante que você tenha a sensação de que está seguro, nada o ameaça. Faça uma pergunta que sugira uma resposta longa, não apenas sim ou não. É melhor pedir à outra pessoa para falar sobre algo. Tenha como meta manter sua atenção no interlocutor enquanto ele falar, sem interromper e ser extremamente atencioso.

Tendo sintonizado a concentração total da atenção, observe: quando estamos verdadeiramente atentos, ouvimos como se não apenas com nossos ouvidos, mas com todo o nosso corpo. Toda a pose expressa concentração. O melhor é virar todo o corpo para o interlocutor e olhar para o rosto dele. Mas lembre-se de que olhar bem nos olhos não é agradável para todos. Portanto, olhando nos olhos do seu interlocutor, de vez em quando por um ou dois segundos desvie o olhar um pouco para o lado.

Se você sentir que sua atenção está dispersa e o significado da fala começar a se esquivar, mude levemente sua postura, incline-se para o interlocutor e concentre-se novamente.

Aprofundar com cuidado o significado das palavras faladas, ao mesmo tempo em que observa as expressões faciais, gestos, posturas, entonações, respiração do interlocutor. Tudo isso não contém menos informações do que as próprias palavras. Às vezes, pelos gestos e expressões faciais de uma pessoa, podemos entender o quão sincera ela é e quais são seus pensamentos, sentimentos e intenções ocultas.

Preste atenção às emoções da outra pessoa. Indique-o discretamente, por exemplo, assim: "Pareceu-me, ou você

está chateado com alguma coisa?" Perguntas introdutórias como essas encorajarão a outra pessoa a ser mais franca.

Depois de dominar as habilidades básicas de escuta, você pode aplicá-las a qualquer pessoa em qualquer situação. À medida que aprender a ouvir, você perceberá que as pessoas prontamente compartilham qualquer informação com você e, às vezes, até revelam segredos reais. E em nossa era da informação, quem possui informação é dono do mundo!

## **Etapa 22. Recusar críticas**

### **A crítica pode destruir até mesmo amizades fortes.**

Um equívoco muito comum é que a crítica pode ajudar uma pessoa a corrigir seus erros e falhas. Mas lembre-se de pelo menos uma situação em sua vida em que alguém o criticou. Isso te ajudou de alguma forma? Provavelmente não, certo? O crítico só percebeu que te voltou contra si mesmo, além disso, você ficou chateado e ofendido, talvez até tenha desenvolvido um complexo de inferioridade. Se um amigo o criticou, a crítica pode destruir até mesmo uma amizade forte. É improvável que você fique satisfeito no futuro em lidar com essa pessoa; muito provavelmente, você se manterá afastado dela.

Existe, no entanto, um conceito como "construtivo crítica". Mas se você pensar sobre isso, é mais provável que essa crítica gentil e útil não seja crítica, mas sim conselho, apoio, ajuda. Quando alguém gentilmente o aconselha, diz a você a melhor forma de corrigir erros e superar deficiências, você não fica ofendido, pelo contrário, está grato a esta pessoa, a crítica é sempre ofensiva e desagradável, porque implica a condenação dos vossos erros e "pecados".

Ninguém tem prazer em se comunicar com alguém que aponta suas fraquezas e falhas. Portanto, sempre que as palavras de crítica estiverem prontas para escapar de seus lábios, lembre-se de que você inevitavelmente alienará aquele que está criticando. Pergunte a si mesmo: o que você deseja alcançar criticando outra pessoa? Você espera que ele melhore imediatamente e se torne o que você precisa? O que admite estar errado? O que será grato por suas críticas? É improvável que isso aconteça. As pessoas são tão organizadas que começam a se defender e a se defender quando alguém as critica. Portanto, você não vai conseguir nada, mas pode fazer um inimigo.

**aprenda a apontar gentilmente e não ofensivamente a uma pessoa seus erros e deficiências.**

Mas e se você realmente quiser ajudar uma pessoa a corrigir erros e falhas? Nesse caso, é perfeitamente possível prescindir de críticas ofensivas. Sempre há uma maneira de apontar as pessoas de forma gentil e não ofensiva para os erros e enganos. Se você perceber que alguém está fazendo algo errado, não se apresse em contar a ele sobre isso de frente, de maneira dura e direta. Faça uma pausa e pense em como você pode indiretamente fazer uma pessoa entender que ela está errada. Por exemplo, se um chefe vê que um subordinado está distraído com conversas telefônicas não úteis, ele pode, à vista de todos, realizar alguma parte de seu trabalho para esse subordinado. O subordinado ficará envergonhado, embora nenhuma palavra de crítica tenha sido ouvida.

Outro exemplo: um dos cônjuges não gostou da cor do papel de parede escolhido pelo outro para a reforma. Dizer: "Isso não é bom!" Mas você pode conter a primeira reação aguda que sai da língua e dizer, por exemplo, assim: "Este papel de parede seria perfeito para uma residência de verão. Talvez possamos fazer alguns reparos lá também? "É importante dizer isso em um tom gentil, benevolente, sem ridículo, ironia e sarcasmo.

## **Às vezes, você precisa ser direto e firme sobre o que não gosta.**

Mas não faça isso se não estiver pessoalmente em perigo. É claro que há situações na vida em que precisamos declarar diretamente e "de frente" nossos direitos, defender nossos interesses, dizer que não gostamos de algo no comportamento do outro, que alguma situação é inaceitável para nós. Mas deixe isso para aquelas situações em que você está realmente ameaçado, quando o comportamento de alguém o magoa, quando seus direitos são violados. Em relações estreitas e amistosas, se eles são caros para você, se você não quer destruí-los, é melhor abandonar completamente quaisquer declarações duras e fazer sem qualquer crítica ....

### **Prática**

Pense em situações do seu passado recente (por exemplo, na semana passada ou no mês anterior) quando você apontou diretamente para alguém suas deficiências e falhas. Lembre-se de qual foi a reação dessa pessoa. Houve algum caso em que alguém lhe agradeceu ou, mais frequentemente, você enfrentou uma reação de ressentimento, mal-entendido ou uma pessoa entrou em legítima defesa, começou a discutir com você? Como isso afetou seu relacionamento futuro? Você teve que fazer um esforço para consertá-los, fazer as pazes? Você conseguiu superar completamente as consequências deste conflito?

Pense em como você poderia apontar indiretamente para uma pessoa seus erros, sem recorrer a críticas diretas. Encontre várias maneiras de fazer isso de maneira suave e não ofensiva. Se nada vier à sua mente imediatamente, dê a si mesmo tempo para pensar. Não desista até

você encontrará as frases ou formas de comportamento necessárias que podem substituir a crítica. Como você acha que essa situação se desenvolveria se você aplicasse essas maneiras muito suaves de avaliar e expressar sua opinião? Você poderia evitar brigas, o agravamento das relações, prevenir queixas mútuas?

Estabeleça uma meta no futuro para usar apenas essas maneiras suaves e indiretas de apontar para uma pessoa suas deficiências ou erros. Para fazer isso, controle suas reações: se você sentir que deseja recorrer novamente à crítica, force-se a permanecer em silêncio, respire fundo enquanto conta lentamente até cinco, em seguida, prenda a respiração por duas ou três contagens e expire lentamente, novamente contando até cinco. Depois disso, você provavelmente perderá o desejo de proferir frases ásperas e categóricas. Se, no entanto, considera necessário dizer algo, faça-o em tom suave e sereno, escolhendo expressões para não ofender ou ofender a pessoa. Em vez de criticar, é melhor me dizer como corrigir o erro dos outros, encorajá-lo, dizer-lhe que você acredita nele, que ele com certeza se corrigirá, terá sucesso, etc.

## **Etapa 23. Aprenda a evitar o golpe de agressão e ressentimento**

### **Proibir-se de brigar com aqueles que são queridos para você**

Todos nós sabemos que mesmo entre As pessoas mais próximas e amorosas às vezes brigam, e agora relâmpagos de queixas mútuas, e nós atacamos ou nos defendemos, então fazemos os dois ao mesmo tempo ... Infelizmente, muitas pessoas consideram isso quase a norma, mas as brigas destroem o relacionamento , e isso é um fato. Mesmo



o amor mais forte às vezes não consegue resistir às palavras ditas no calor, mas a partir disso palavras ásperas e ofensivas não menos dolorosas. O conselho é muito simples: não brigue com quem você é caro. Não dirija golpes destrutivos de ressentimento e agressão aos entes queridos, e você mesmo aprenderá a evitar esses golpes, não respondendo na mesma moeda, mas mantendo sua dignidade.

Se te parece difícil, ou mesmo impossível, é só porque a resposta a palavras ofensivas, grosseria, grosseria, insultos costuma surgir automaticamente, e não temos tempo para nos controlar, pois já respondemos na mesma moeda. Aí o processo segue de forma totalmente incontrolável: as acusações chegam dos dois lados, todo mundo pensa em como machucar o outro com mais dor, e ninguém se importa com as consequências, que costumam ser esmagadoras: o relacionamento desmorona.

### **Não dê rédea solta às reações automáticas - reaja com consciência**

O desafio é aprender a se controlar e não dar rédea solta a reações automáticas e precipitadas.

Para fazer isso, em primeiro lugar, você precisa entender que a reação a que está acostumado (por exemplo, gritar de volta ao gritar com você) não é de forma alguma a única possível. Você não pode sucumbir a essa reação, não se tornar um escravo dela. Em segundo lugar, você pode encontrar uma maneira de reagir de maneira diferente.

Por exemplo, você pode simplesmente não reagir - como se as palavras do interlocutor não tivessem nada a ver com você. Você pode sorrir e reduzir tudo a uma piada. Você pode pedir à outra pessoa para repetir o que ela disse, como se você não tivesse ouvido. Normalmente, palavras ofensivas faladas no calor do momento, uma pessoa não ousará repetir uma segunda vez (especialmente se ele for questionado com calma sobre isso).

Você pode fingir que desistiu, admitir que o interlocutor tem razão. Você pode até imaginar que está jogando um jogo e dizer: "Sim, você está certo, estou realmente muito mal." Você pode dizer isso de forma muito simples e sincera, mas é importante que internamente para você fosse apenas um jogo (a autoflagelação real é inadequada). Assim, você vai derrubar os pés do interlocutor para novos ataques e privar o sentido de toda a argumentação dirigida contra você.

Você pode simpatizar com o agressor porque ele está muito chateado - talvez ele estivesse tendo um dia ruim.

Você pode até agradecer ao agressor por lhe ensinar uma lição de autocontrole e autocontrole.

Torne-se o senhor de si mesmo e de suas reações e aprenderá a não sucumbir às provocações quando alguém o empurra para uma briga. Treine, vai dar certo, talvez não na hora, mas com uma certa perseverança, o resultado vai dar certo.

## **Algumas regras: como salvar a face ao se encontrar com o agressor**

E lembre-se também de algumas regras que o ajudarão a salvar a face e a não sucumbir aos golpes de ressentimento e agressão de outras pessoas.

Você não é obrigado a responder a todas as perguntas feitas a você ... Se achar que a pergunta contém conotações ofensivas, você tem o direito de permanecer em silêncio.

Você não precisa se sentir culpado por ninguém. Você é responsável apenas por sua consciência. Outras pessoas não têm o direito de julgá-lo e culpá-lo se você fez algo diferente do que gostariam.

Você não precisa dar desculpas a ninguém. Se você for acusado, tem o direito de simplesmente permanecer em silêncio ou evitar uma resposta.

Você tem o direito de sempre, não importa o que aconteça, se tratar bem. Todas as brigas surgem do fato de as pessoas se sentirem magoadas de alguma forma. Se alguém o ataca e você não está confiante em si mesmo, não se trata bem o suficiente, você inevitavelmente começará a dar desculpas, argumentar, se defender e atacar em resposta. Se você tem uma atitude consistentemente positiva em relação a si mesmo, a atitude ruim de alguém não pode prejudicá-lo. Você apenas ignora as linhas dirigidas a você de forma ensurdecidora, como algo que não tem nada a ver com você, mas caracteriza apenas o próprio ofensor ....

## **Prática**

Lembre-se de que você está supervalorizado. Lembre-se de que nada nem ninguém pode romper e destruir seu supervalor. Pense que você tem o direito de ter uma atitude permanente, sustentável e positiva em relação a si mesmo.

Imagine que você está sob o feixe de um poderoso holofote. É uma coluna de luz suave amarelada que o envolve. Fora da coluna de luz, tudo está na semi-escuridão. Esta é a luz da sua bondade, calor, a luz da sua boa atitude para consigo mesmo. Enquanto você está neste raio, você está protegido, ninguém pode fazer nada de ruim para você.

Lembre-se de qualquer situação que venha à mente, quando alguém o ofendeu, disse algo desagradável, foi rude, gritou e você respondeu na mesma moeda, ou ficou chateado, ofendido - de alguma forma, você se entregou "Avanço". Lembre-se dessas sensações desagradáveis. Então imagine que essa situação se repita, mas agora você não se permite ser magoado, muito menos romper o ressentimento. O raio de luz em que você se encontra reflete gentilmente palavras ofensivas, grosserias, gritos e retorna ali, na escuridão, de volta à sua fonte. Você permanece no mesmo estado de nível. Diga a si mesmo que

se alguém o atacar, o problema é dela, não seu. Não tem nada a ver com você. Em uma situação de comunicação de conflito real, você também pode se imaginar em um raio de luz e não permitir que nenhuma influência o tire do estado de uma atitude gentil e positiva em relação a você mesmo.

## **Etapa 24. Aprenda a responder adequadamente às críticas**

### **Respostas não construtivas às críticas são autodestrutivas**

Criticar os outros é uma maneira infalível de arruinar relacionamentos. E se eles te criticarem? E se critica uma pessoa com quem você absolutamente não quer entrar em conflito? No entanto, você não precisa entrar em conflito com ninguém - cuide-se de traumas mentais desnecessários. Tendo dominado algumas técnicas, você pode evitar conflitos e manter relações pelo menos iguais e até amigáveis com aquelas pessoas que o atacam com críticas.

Em primeiro lugar, você precisa se monitorar cuidadosamente: como você reage quando é criticado? Pessoas diferentes têm reações diferentes a essas situações. No entanto, mesmo uma mesma pessoa pode reagir de forma diferente dependendo de quem critica, por que razão critica e em que circunstâncias isso acontece.

As respostas mais comuns às críticas são:

- você começa a dar desculpas, provando que é inocente (defesa);
- você começa a criticar em resposta, vai para a ofensiva, apontando para o crítico seus erros e falhas (ataque);

- você começa a pedir perdão, se arrependendo, se sentindo culpado (autodepreciação);
- você não reage de forma alguma ou quase nenhuma exteriormente, tenta salvar a face, finge que nada aconteceu, mas ao mesmo tempo se preocupa com o que aconteceu por muito tempo e se sente magoado e humilhado (guardando rancor).

Como você pode imaginar, todas as quatro reações típicas à crítica são autodestrutivas. Fazem mal ao seu bem-estar e até à saúde, reduzem a sua autoestima, minam a sua autoestima e destroem as relações entre as pessoas.

## **Como se preparar para ser invulnerável a críticas**

Ao perceber uma tendência para qualquer uma das quatro (ou mesmo todas as quatro, dependendo das circunstâncias) reações típicas, você pode decidir que agora reagirá de forma diferente - para não prejudicar a si mesmo, aos outros ou aos seus relacionamentos. Você pode, mesmo às críticas mais duras, começar a reagir de forma a manter uma atitude positiva. Para fazer isso, você precisará de algum trabalho preparatório em si mesmo. Aqui está o que deveria ser:

Defina-se de antemão que o crítico está sempre errado. Você sabe que a crítica só faz mal, mas não faz. Se ele estiver errado, você simplesmente não pode responder às críticas.

Lembre-se constantemente de que você é inerentemente supervalorizado e, portanto, nenhuma crítica pode penetrar em você. Lembre-se de sua supervalorização com a maior frequência possível, especialmente quando tiver de enfrentar críticas.

Estabeleça uma regra para analisar seu comportamento, seus erros e deficiências. Você deve se conhecer bem, então não terá medo de críticas. Se o crítico

lhe contar sobre suas verdadeiras deficiências ou deficiências, ele não lhe dirá nada de novo. Você pode calmamente, com um sorriso, concordar com o crítico e ao mesmo tempo não se sentir humilhado ou obrigado a dar desculpas. Por exemplo, diga: “Sim, obrigado”, “Eu sei, obrigado” etc. Você já conhece suas deficiências e sabe melhor como lidar com elas, então não precisa de censuras ou de Passos e você pode ignorá-los com segurança.

Essa atitude por si só o tornará invulnerável. para críticas.

E agora - a técnica mais importante que desviará qualquer flecha crítica de você.

### **Jogue o jogo "Concordo com a crítica" e divirta-se**

Aprenda internamente, imperceptivelmente pelos outros, a jogar um jogo que só você conhece: sem levar a sério as palavras do crítico, assente-o para que acredite na sua sinceridade. É importante, ao mesmo tempo, manter internamente um estado de jogo alegre e até mesmo divertir-se. Não importa o quão formidável seja o crítico, você pode se distanciar internamente de suas críticas e externamente, ao mesmo tempo, representar cenas inteiras de remorso e admitindo seus erros.

Você não precisa flertar muito. Mantenha esse estado interior leve e lúdico quando você não leva as críticas a sério, mas ao mesmo tempo diz, por exemplo: “Sim, você está absolutamente certo, meu trabalho não vale nada”, “Sim, eu tenho um grande número de deficiências , você merece uma sociedade melhor ”, etc. É importante brincar com seriedade do início ao fim para que seus comentários não tenham sarcasmo ou ironia. Então o crítico será desarmado. É possível que ele até comece

para te defender e dizer que na verdade o teu trabalho não é tão mau, não tens tantas lacunas, mas sim tantas vantagens, etc.

Pratique o uso dessas técnicas quando e onde quiser. Esta é uma tarefa divertida e gratificante que o ajudará a manter um estado de espírito positivo em todos os momentos e melhorará muito seu relacionamento com as pessoas ....

## **Prática**

Pense em algumas situações em seu passado recente em que alguém o criticou. Como você reagiu: defendeu-se, foi atacado, sentiu-se culpado ou guardou ressentimento? Ou talvez sua reação tenha sido diferente, mais positiva?

Identifique suas reações típicas às críticas. Pense em como você pode substituir suas reações não construtivas e destrutivas usuais por outras que o ajudem a salvar sua aparência, a não se sentir humilhado e ofendido, a não começar a se atacar ou se defender. Por exemplo, imagine que você concorda com a crítica entrando em tal tipo de jogo quando, interiormente, você permanece não convencido e não se sente menosprezado.

Observe a diferença: quando você dá desculpas e pede perdão porque se sente culpado - ou quando você, sem se sentir culpado, joga-se como um "pecador arrependido". É semelhante à arte e requer treinamento. Mas se você pode pelo menos uma vez jogar tal situação em sua imaginação, este jogo será mais fácil para você também em situações da vida real.

Encontre outras opções para uma reação positiva: quando você agradece ao crítico (embora não necessariamente concorde com ele), quando você simplesmente se afasta da comunicação, não reagindo às palavras do crítico, quando responde com uma piada (mas de forma alguma com raiva) , etc. O principal é que você compreenda: ataque ou defesa, autodepreciação ou ressentimento oculto não são as únicas reações possíveis. Existem muitas alternativas, e quanto mais maneiras você

encontrar maneiras de responder positiva e dignamente às críticas, melhor.

## **Etapa 25. Aprenda a sair pacificamente do conflito**

### **Não há vencedores em conflito**

E se o conflito aconteceu? Você pode sair disso com honra. Você pode evitar rasgar mesmo se estiver no limite. Isso é especialmente importante em relacionamentos com entes queridos. Acontece que as pessoas se dispersam não por ressentimento ou dessemelhança de personagens, mas simplesmente porque não conseguiam se ouvir e se entender e se comportavam de maneira incorreta no conflito, acendendo uma chama de uma faísca que poderia muito bem ser extinta sem esperar por consequências destrutivas.

Verifique você mesmo: você tem uma atitude competitiva, uma vontade de vencer a qualquer custo, de fazer seu oponente fugir, de fazê-lo admitir que está errado. Perceba toda a natureza não construtiva e destrutiva dessa atitude. Em qualquer conflito, não há direitos e nem vencedores. O conflito fere todos os seus participantes. O vencedor só pode ser aquele que evitará o conflito ou, se já se agravou, encontrará uma forma pacífica de resolvê-lo.

### **Sempre dê o primeiro passo para a reconciliação**

A principal forma de resolver pacificamente o conflito é dar um passo em direção à reconciliação. Não tenha medo de fazer isso primeiro, mesmo que não seja sua culpa. Lembre-se de que o primeiro que pode oferecer a paz não é



o mais fraco, mas o mais forte e sábio. Dar o primeiro passo para a reconciliação não é o mesmo que admitir a culpa ou se sentir derrotado.

Se você se sente uma vítima, um perdedor, um culpado, dificilmente poderá oferecer paz. Faça isso com dignidade. Ninguém está imune a situações de conflito. E se você se encontrar envolvido em um conflito, isso não significa de forma alguma que você não seja bom o suficiente ou tenha algo errado. Aceite-se como você é, lembre-se de que você é inerentemente inestimável e nenhuma circunstância pode mudar isso.

## **Não se torne pessoal ou se rotule**

Se, no entanto, você se sentir envolvido em conversas agudas e em um confronto emocional, tente não dar vazão às emoções. Mantenha um tom calmo e controlado com todas as suas forças. E certifique-se de seguir a regra "não leve para o lado pessoal": nunca

discuta a pessoa como tal, fale apenas sobre suas ações. Ou seja, não recorra a argumentos críticos como: "Você é mau (mau, irresponsável, desleixado, etc.)". Em vez disso, você pode dizer, por exemplo: "Você cometeu um ato irresponsável", "Suas palavras soaram muito más", etc.

Desistir completamente de todos os tipos de generalizações, por exemplo: "Você sempre se comporta assim", "Você não sabe fazer nada", "De você, como sempre, apenas problemas", "Eu não esperava mais nada", "Etc. Frases semelhantes são sempre injustas. Discuta apenas o motivo específico que causou o conflito, não busque condenar a pessoa por tudo de uma vez, isso apenas mostrará seu desejo de ofendê-la, a partir do qual o conflito irá explodir com ainda mais força.

Não culpe o outro por todos os pecados de uma só vez, não coloque rótulos (como, por exemplo, "você é um

fracasso", etc.) e, é claro, desista dos palavrões, palavrões severos. Assim, vocês só farão inimigos frente a frente, dos quais, talvez, se arrependam no futuro.

## **Aprenda maneiras de controlar suas emoções e reações**

Se você sentir que está perdendo a paciência, é melhor fazer uma pausa. Diga que vai discutir isso mais tarde e, sob qualquer pretexto, saia da comunicação. Retire-se, faça dez respirações intensas sem pausas (inspirar pelo nariz, expirar pela boca), dê uma caminhada rápida ou faça alguns exercícios de ginástica intensos.

Ao equilibrar suas emoções, diga a seu oponente que você está pronto para ouvir com atenção. Ouça sem interromper e procure acompanhar, como que de fora, a sua reação e a impressão que as palavras do interlocutor produzem. Não se envolva emocionalmente nesta reação, imagine que existe um observador dentro de você que sempre permanece calmo e apenas afirma tudo o que está acontecendo.

Deixe a outra pessoa se expressar totalmente. Em seguida, conte-lhe sobre a impressão que seu discurso causou. Importante: você deve falar exatamente sobre sua impressão, sobre seus sentimentos, mais uma vez sem pendurar rótulos, não acusar ninguém de mais nada e não interpretar suas palavras. Para fazer isso, comece a frase não com as palavras "você", "você", mas com as palavras "eu", "eu" etc.

Por exemplo, em vez de dizer: "Você está muito zangado, você me ofende", diga: "Estou muito chateado por você estar tão zangado", "Estou muito preocupado por estarmos brigando por ninharias." Se você disser isso em um tom calmo, suave e confidencial, terá todas as chances de extinguir o conflito e encontrar uma linguagem comum, sem recorrer a xingamentos e insultos mútuos ....

## **Prática**

Aprenda a se envolver internamente em situações emocionais difíceis a posição de um observador sobre as próprias emoções e reações. Isso ajudará a protegê-lo dos efeitos destrutivos das emoções negativas, mesmo que outras pessoas o provoquem a manifestá-las.

Para começar, pratique em um ambiente descontraído onde você se sinta seguro e protegido. Imagine que há uma parte de você que sempre permanece em um estado calmo e positivo, não importa o que esteja acontecendo ao seu redor. Este é um observador interno que vê, fixa e percebe tudo, mas ao mesmo tempo permanece desligado. Imagine que você está olhando para si mesmo e para o mundo ao seu redor através dos olhos desse observador interno.

Para ser melhor para sentir exatamente como ele percebe o mundo, imagine que seu centro de percepção mudou um pouco para trás e para cima - como se você tivesse outro par de olhos colocado atrás de sua cabeça, mais ou menos na altura do topo de sua cabeça. Imagine que você está olhando para o mundo de lá. A partir daí, a partir deste ponto de percepção do observador interno, você pode observar suas próprias emoções e reações. Desta forma, você pode rastrear e perceber sua raiva, raiva, ressentimento, irritação, etc., e ainda não sucumbir a essas emoções. Eles começarão a parecer fluir sem afetá-lo. Tal observador interno irá ajudá-lo a permanecer imparcial em qualquer conflito, graças ao qual você será mais fácil encontrar uma saída pacífica, não permitindo que as paixões explodam.

## **Etapa 26. Aprenda a ser grato a todos, sempre e por tudo**

## **Ser grato é ser atraente.**

A gratidão é uma grande força, capaz não só de aperfeiçoar seu relacionamento com as pessoas, mas também de levar você ao sucesso em tudo o que faz. Pessoas que não sabem agradecer e, o mais importante, sentir gratidão, inevitavelmente afastam os outros de si mesmas. Mesmo que façamos algo sem esperar gratidão dos outros, é ainda mais agradável para nós lidar com aqueles que são capazes de nos valorizar e apreciar nossas ações. Se formos verdadeiramente altruístas, provavelmente continuaremos a fazer o bem aos outros, sem esperar gratidão. Mas, nem mesmo ouvindo um simples “obrigado”, muito em breve deixaremos de receber qualquer satisfação com tal comunicação e, possivelmente, começaremos a evitar pessoas ingratas.

Além disso, quem não sabe ser grato costuma estar infeliz com tudo e com todos. O mundo para ele é pintado em tons escuros, parece-lhe que todos se opõem a ele, ele simplesmente não vê coisas boas. E uma pessoa negativa não pode ser atraente para os outros. Todos nós queremos nos comunicar com pessoas positivas e evitamos instintivamente aqueles de quem a depressão e o pessimismo podem ser infectados.

Portanto, aprenda a ser grato, mesmo que todos ao seu redor sejam ingratos.

Não tome o exemplo deles - mostre-lhes o seu exemplo!

**Aprenda a agradecer a vida por tudo que ela lhe dá e até por cada pequena coisa.**

Comece praticando a gratidão pela vida em geral. Cada pessoa tem algo a agradecer na vida - mesmo os mais necessitados. Não nos esqueçamos de que a própria vida é um grande presente. Esquecemos que podemos não ter nascido. Começamos a dar valor à vida. Além disso, às vezes parece-nos que viveremos para sempre. Portanto, paramos de valorizar cada momento da vida. Esquecemos

que a vida é uma coisa preciosa, que a própria oportunidade de viver já é felicidade.

E quantas outras coisas, além do próprio fato da vida, são dignas de sermos gratas! Se você é pelo menos relativamente saudável, pode mover-se, respirar, ver, ouvir, sentir, pensar, agir, reconhecer e criar algo novo - lembre-se de que existem pessoas que não têm todas essas oportunidades. Agradeça a sua vida, destino, natureza, por tudo que você tem. E mesmo que você seja privado de algo, ainda assim agradece pelo que a vida lhe dá. Você verá como a gratidão começará a multiplicar seus benefícios e reduzir sua privação. Essa é uma lei que funciona de uma forma incompreensível e incrível, mas funciona! Quem apenas reclama das adversidades, sofre cada vez mais adversidades. Quem agradece, mesmo pelas pequenas coisas, pode acabar com algo grande e muito valioso.

**Seja grato às pessoas por qualquer experiência que ajudaram você a obter.**

E, claro, agradeço às pessoas. E não apenas aqueles que fizeram algo de bom por você. Você precisa agradecer a todos, sem exceção, com quem o destino o traz. Este conselho pode parecer estranho: bem, como você pode agradecer a alguém, por exemplo, que fez algo ruim para você, te enganou ou traiu, ou mesmo te deixou em apuros? Como você pode agradecer a alguém que o repreende, insulta e humilha? É possível, e não apenas possível, mas também necessário. Não necessariamente em voz alta, mas você pode nutrir um sentimento de gratidão em sua alma por todos, sem exceção.

Para isso, basta abordar qualquer acontecimento, qualquer pessoa com uma atitude positiva. Significa ter como objetivo encontrar o bem que você pode aprender em qualquer situação e comunicação. Você sabe que existe uma fresta de esperança, o que significa que algo útil pode ser encontrado em qualquer lugar e em qualquer coisa. Mesmo que alguém tenha feito algo ruim para você, você

pode aprender uma lição com isso. Você pode tirar conclusões para o futuro. Você pode aprender experiências importantes que o ajudarão mais tarde na vida. E quando você fizer isso, então, esquecendo-se das queixas, você pode sinceramente agradecer a quem o ajudou a passar por essa experiência.

Você pode dizer, por exemplo: "Obrigado por me repreender - graças a isso pensei em mim e na vida, percebi meus erros e escolhi o melhor caminho", "Obrigado por não me respeitar - comecei a trabalhar em mim mesma, e agora o desrespeito de ninguém vai me atingir ", "Obrigado por me enganar, agora eu sei como reconhecer um enganador e como não ser mais enganado."

Em qualquer situação que pareça negativa, procure algo pelo qual ser grato - e você com certeza encontrará. E lembre-se, se você encontrar algo para agradecer a uma pessoa, isso não significa que você é obrigado a se comunicar com ela. Decida por si mesmo se deseja expressar sua gratidão em voz alta ou

deixe-o apenas em sua própria alma. Quando você aprender a lição de que precisa, é possível que não precise mais de comunicação adicional. A decisão neste caso também é sua  
....

## **Prática**

Faça uma regra todas as noites, antes de dormir, fazer um balanço mental do dia e pensar a quem e a que você pode ser grato. Mesmo que nada de especial tenha acontecido, sinta gratidão por este dia, pelo fato de ter estado na sua vida, e pelo fato de você ter vivido com tranquilidade e segurança. E se algo der errado, agradeça até mesmo as falhas e problemas, porque eles trazem uma experiência importante para você que você precisa passar para se tornar mais sábio e mais forte.

Agradeça mentalmente a todas as pessoas - cada uma individualmente - com quem você se encontrou durante o dia, simplesmente pelo fato de que de alguma forma entraram em contato com você, estiveram pelo menos por um momento envolvidos em sua vida. Em seguida, agradeça mentalmente a cada um que deixou uma marca positiva, fez algo de bom, ou pelo menos sorriu, disse uma palavra gentil. Em seguida, agradeça mentalmente a cada um daqueles que podem tê-lo ofendido, ou não agido bem com você, ou ferido você com uma palavra ou ação, de propósito ou não.

Se for difícil sentir gratidão - pense em que lição você poderia aprender com esta reunião, o que aprender e que conclusões tirar. Talvez alguém por suas ações lhe ensine a paciência, e alguém - a habilidade de se defender, alguém por seu comportamento o empurra a acreditar mais em si mesmo e alguém o encoraja a se tornar mais sensível e atencioso com os outros. Se você se perguntar "Qual é a lição aqui para mim?", Você certamente encontrará a resposta.

Pratique essas "sessões de gratidão" todas as noites, mesmo que sejam muito curtas - mas seu humor, a qualidade de sua vida e a qualidade da comunicação mudarão muito rapidamente para melhor.

## **Etapa 27. Faça o bem sem esperar gratidão**

### **Aprenda a perdoar até o mais ingrato**

Todos ficamos satisfeitos quando eles nos agradecem. A gratidão é atraente; nunca se esqueça de agradecer aos outros. Mas, não importa o quanto você gostaria não apenas

de agradecer, mas também de receber gratidão, ainda assim ensine a si mesmo a não esperar por isso.

Muitas vezes acontece que as pessoas se esquecem da gratidão. E nem sempre a culpa é da má educação, às vezes é acionada a proteção psicológica: da consciência e da memória desloca-se o que não é muito agradável para uma pessoa lembrar. Por exemplo, alguém está com problemas e você ajudou essa pessoa. Mas quando a situação volta ao normal, sua memória tenta suplantar imediatamente tudo o que estava associado ao problema. Ele não quer se lembrar dos estados desagradáveis associados à dor, uma sensação de seu próprio desamparo, desespero, desânimo ... "Ao mesmo tempo", a memória das pessoas que estavam ao redor está sendo suplantada. Afinal, essas pessoas, mesmo tendo feito algo de bom, não foram testemunhas dos melhores momentos de sua vida. E agora ele não quer essas memórias,

Claro, isso nem sempre é o caso. Existem pessoas que são capazes de se lembrar da bondade e ser sinceramente gratas. Mesmo assim, ao ajudar os outros, tente não contar com isso. É melhor se preparar com antecedência para o fato de que pode não haver gratidão. Não porque as pessoas sejam tão más, mas porque a lembrança de sua ajuda pode estar associada a um estado de sua própria fraqueza, desamparo. Nenhum de nós quer se sentir assim e às vezes não queremos admitir que precisamos de ajuda. Portanto, não se surpreenda se você der uma ajuda séria a alguém, e então ele ficará sinceramente surpreso: "Que tipo de ajuda? Ninguém me ajudou, eu fiz tudo sozinha! "

Essa distorção de percepção não é incomum, especialmente quando se trata de situações estressantes. Seja condescendente. Tente entender e perdoar essas pessoas. O principal nessas situações é não começar a se sentir ofendido, não se sentir uma vítima, uma pessoa que foi simplesmente usada e que foi subestimada.



## **Ajude os outros apenas quando sentir sua necessidade sincera.**

Para evitar ressentimentos e decepções, só existe um remédio: ajudar não em nome da gratidão, mas apenas se você mesmo o desejar sinceramente. Se a sua ajuda e participação por si só podem ser uma recompensa para você.

Se você fizer isso não por um impulso emocional sincero, mas apenas para ser apreciado, elogiado, agradecido, não poderá evitar decepções e emoções negativas.

Antes de fazer algo por outra pessoa, pergunte-se o seguinte:

- Eu realmente quero fazer isso?
  - O que eu quero fazer realmente beneficiará essa pessoa? Isso não seria apenas uma indulgência para com suas fraquezas ou egoísmo?
  - O que isso vai me dar? Terei satisfação, alegria em fazer algo bom? Terei a sensação de perda de tempo?
- Eu não teria a sensação de que estava apenas sendo usado?
  - Terei que sacrificar algo importante, desistir de minhas próprias necessidades e interesses para fazer isso?
  - Ficarei chateado se não receber gratidão em troca de minhas ações?

Decida ajudar ou fazer o bem aos outros apenas se sentir uma necessidade sincera, se for seu impulso emocional e não um sacrifício forçado. Somente neste caso você pode receber alegria e satisfação por seu próprio ato, mesmo que não haja gratidão em troca.

## **Treine-se para não esperar por uma recompensa.**

Aprenda a dizer a si mesmo: "Minha recompensa já é que fiz essa boa ação e não preciso de outra recompensa." Assim, você não se aborrecerá com a ingratidão, não se sentirá uma vítima e sua auto-estima não sofrerá. Também

é importante que você não perca o desejo de fazer o bem às pessoas no futuro.

Só podemos beneficiar os outros se o fizermos com prazer para nós mesmos. Se você fizer algo pela força, sem vontade, apenas em antecipação de gratidão - acredite em mim, ninguém se beneficiará com isso. Ajude pessoas com um desejo sincero de fazer isso ou não ajude de forma alguma. Na verdade, você não deve nada a ninguém e qualquer ajuda só pode ser voluntária. UMA

Ajudar voluntária e sinceramente as pessoas é realmente uma alegria que não requer recompensas e recompensas ....

## **Prática**

Pense em uma situação em que você fez algo bom para outra pessoa, mas não foi agradecido. Que emoções você experimentou? Houve um sentimento de amargura, ressentimento, decepção? Você se sentiu como uma vítima da qual acabou de tirar vantagem? Talvez alguns desses sentimentos tenham sobrevivido até hoje, independentemente da idade do evento?

Lembre-se mais uma vez do evento em si, de todas as circunstâncias que o acompanham. Pense por que você decidiu ajudar essa pessoa, quais motivos o comoveram. Talvez você tenha feito isso não apenas porque esperava gratidão? Por que mais? Você certamente encontrará alguns outros motivos além da expectativa de gratidão. Com isso, você pode chegar à conclusão de que o fez não só pelo outro, mas também por si mesmo, por exemplo, esperando assim aumentar a autoestima, passar a respeitar-se mais, ou seguir a voz de seu própria consciência.

Diga a si mesmo: “Eu fiz isso por mim mesmo. Fiz porque a minha consciência me disse, e também porque ... (relacione os motivos que o senhor mesmo descobriu). Eu fiz isso para o meu benefício, porque essa situação me ensinou muito, me permitiu entender muito, me conhecer

melhor e as pessoas (relacione exatamente como essa situação te fez bem). Eu fiz isso por mim mesmo, não para receber uma recompensa ou gratidão. "

Quando você repensa o que aconteceu dessa maneira, suas emoções negativas diminuirão ou até mesmo desaparecerão por completo.

Assuma o compromisso de nunca mais fazer coisas contra as quais sua consciência protesta, que podem prejudicá-lo, das quais você não gosta ou simplesmente não gosta - mesmo que seu melhor amigo lhe peça. Faça apenas o que você considera bom para você e para os outros, o que você considera necessário, o que sua consciência e alma aprovam.

## **Etapa 28. Sempre admita seus erros**

### **Negar seus erros é um mau hábito e sem sentido.**

Muitas pessoas têm espírito de contradição. Se alguém aponta seus erros, ele instintivamente começa a se defender, dar desculpas ou negar que cometeu um erro. Essa reação é compreensível: a crítica é sempre desagradável, mesmo que o crítico aponte para você os erros que você realmente cometeu. Mesmo assim, essa reação é extremamente construtiva.

Você ainda não será capaz de convencer o crítico de que ele está errado - provavelmente, ele permanecerá não convencido. Você desperdiçará suas forças e nervos tentando convencê-lo. Além disso, quanto mais você dá desculpas, mais será atacado. Esta é a lei que opera não só na física, mas também na esfera da comunicação humana: a força da ação é igual à força da reação. Portanto, dando desculpas e se defendendo, você só é levado a um conflito, ou a um confronto completamente sem esperança, quando

nenhum dos disputantes tem a chance de convencer o outro, mas ambos têm todas as chances de se separarem como inimigos.

## **Erros não são assustadores**

Verifique você mesmo: você tem o hábito de ficar na defensiva ou negar seus erros e falhas se alguém os apontar? Perceba que essa reação não está lhe fazendo bem. Para evitar conflitos desnecessários, desperdiçando forças e nervos, você só precisa aprender a admitir seus erros. Isso deve ser feito com calma, com dignidade, sem culpa ou autodepreciação.

Para fazer isso, primeiro você precisa mudar sua atitude em relação aos seus erros. Desde a infância, a maioria de nós aprendeu que é impossível errar, um erro é muito ruim, deve ser punido, ou pelo menos uma marca ruim no diário escolar. O medo de cometer erros às vezes dura a vida toda. Parece que se você estiver errado, algo terrível acontecerá. E se alguém o condenar por um erro, isso geralmente equivale ao fim do mundo.

Perceba que esse medo infantil de estar errado não tem nada a ver com sua vida adulta real. Absolutamente todas as pessoas estão enganadas. É natural. Sem erros, não há vida, não há desenvolvimento, não há progresso em qualquer área, desde o progresso técnico e tecnologias avançadas ao crescimento pessoal individual.

Se alguém ri de seus erros, simplesmente não quer notar os seus próprios. Mas isso não significa que eles não existam. Provavelmente, eles são ainda maiores do que os seus. Portanto, você pode simplesmente ignorar tal ridículo ou alguma outra indicação de seus erros. Não discuta - apenas admita seu erro imediata e incondicionalmente. Ao fazer isso, você imediatamente derrubará o chão sob os pés do condenador. Ele não terá nada a dizer.

## **Saber de seus erros desarma os críticos.**

dignidade que aparece fraca ou raramente. E certifique-se de dizer a ele que você vê seus pontos fortes e, o mais importante, os aprecia.

machucar, contando às nossas custas para subir, nos afirmar e aumentar a autoestima. Se você começar a inventar desculpas e resistir, você dará a ele um grande presente: ele imediatamente se orgulhará de ter tanta influência sobre você. Mas se você, mesmo sem ele, estiver ciente de seus erros e os admitir com calma, seu interlocutor ficará apenas em silêncio, seu triunfo falhará.

É por isso que propriedades como a capacidade de analisar seu comportamento e a autocrítica são importantes. Aprenda a estar ciente de todos os seus erros e enganos. Não esconda a cabeça na areia como uma avestruz - olhe bem nos olhos dos seus defeitos. Mas apenas não deixe que eles se tornem um motivo para seus complexos de inferioridade e dúvidas sobre si mesmo.

Lembre-se de que você está supervalorizado, não importa o que aconteça, e não há engano, nenhum erro pode reduzir seu supervalorização em um milímetro.

Depois de identificar seus erros e falhas, pense imediatamente em como corrigi-los. E na primeira oportunidade, comece a corrigir. Então você não terá medo de nenhum ataque, nenhuma indicação de seus erros. Você apenas encolhe os ombros e diz: "Sim, conheço todos os meus erros. Sou imperfeito, como todas as pessoas. Se você é perfeito e nunca comete erros, peço desculpas por suas imperfeições. "Claro, você pode encontrar suas próprias palavras. Basta ser extremamente educado, correto e não se rebaixar à autojustificação, autoflagelação ou, inversamente, agressão e ataques de retaliação.

Você quer se tornar uma pessoa com quem é impossível brigar?

Admita seus erros e fazer isso é com sentimento autoestima e autoestima. ...

## **Prática**

Tenha como meta falhar todas as noites o resultado do dia e analise quais erros, erros, falhas, você cometeu - tanto no trabalho como na comunicação, e em tudo o que você fez durante o dia. Tenha cuidado para não fazer você se sentir culpado ou envergonhado por isso. Você não está fazendo isso por autoflagelação. Trate isso como um trabalho: você analisa o que foi feito, verifica o que funcionou e o que não funcionou e faz novos planos para corrigir as deficiências.

Não seja muito duro consigo mesmo. Alguns pequenos erros de cálculo precisam ser perdoados e esquecidos imediatamente (a menos que tenham consequências que precisem ser corrigidas). É melhor anotar os erros maiores e mais graves, tendo começado um caderno especial para isso. Pense sobre esses erros, analise o que os causou e o que precisa ser feito para corrigi-los. Pense no que e para quem, talvez você precise se desculpar se errou, por exemplo, disse ou fez algo no calor do momento. Defina como meta começar a corrigir os erros o mais rápido possível.

No dia seguinte, escreva o que e como você fez para consertar os erros. Se você cometeu mais erros, anote-os também e faça uma análise semelhante.

Não se deixe intimidar se descobrir cada vez mais erros em si mesmo todos os dias. Isso é normal, todo mundo erra, e erram com frequência, mas a vantagem está sempre com quem consegue perceber seus erros, analisar suas causas e começar a corrigi-los imediatamente.

Se você se sentir frustrado por listar seus erros, desligue-se da atividade e reflita sobre suas realizações e méritos naquele dia. Você pode até fazer anotações todas as noites em folhas, divididas em duas: erros em uma

coluna, acertos na outra. Isso ajudará você a manter uma visão positiva de si mesmo e facilitará a correção de erros.

## **Conselho 29. Aprenda a conviver mesmo com pessoas desagradáveis**

### **Cuidado com os sentimentos de antipatia, isso pode arruinar sua vida.**

Às vezes, o destino nos aproxima de pessoas que, por um motivo ou outro, são desagradáveis para nós. E nem sempre temos oportunidade de nos afastarmos dessa comunicação - se, por exemplo, forem colegas de trabalho, ou mesmo parentes que, como sabem, não são escolhidos.

Se uma pessoa é desagradável para você, isso se manifestará de uma forma ou de outra. Você não pode esconder, não importa o quanto tente. De uma forma ou de outra, sua antipatia irá vazar, e não só você notará. E as consequências podem não ser as mais agradáveis para você. Por causa da hostilidade difícil de controlar, você pode perder, por exemplo, um emprego interessante, oportunidades de crescimento profissional, o círculo de amigos de que precisa. Como resultado, o destino que poderia ter se desenvolvido da melhor maneira pode estar longe de satisfazer suas necessidades.

Quantos casos em que as pessoas, no calor do momento, pedem demissão de seu emprego favorito, mudam de local de residência ou tomam outras medidas drásticas apenas por causa da hostilidade pessoal a alguém. E então, com o tempo, como dizem, eles mordem o cotovelo: a hostilidade pessoal há muito foi esquecida e parece um pouco depois de anos, mas as perdas sofridas por causa disso acabam sendo muito significativas e irreparáveis.

## **A antipatia é apenas a sua percepção subjetiva e pode ser alterada.**

Em primeiro lugar, apreendamos uma verdade tão simples: qualquer aversão é um sentimento subjetivo. Em nossa percepção, alguma pessoa parece desagradável. Mas esta é apenas a nossa percepção. Outra pessoa pode gostar muito dessa pessoa. Por que temos essa percepção? Os motivos podem ser diferentes e, muitas vezes, não têm nenhuma relação com a pessoa de quem não gostamos. Talvez ele apenas nos lembre de alguém que nos magoou e feriu no passado. Podemos esquecer (se, por exemplo, foi na primeira infância), mas uma vaga imagem do agressor permaneceu no subconsciente e ganha vida assim que vemos alguém semelhante. Portanto, temos uma aversão irracional por essa pessoa semelhante.

E mesmo que essa antipatia tenha motivos - por exemplo, você não foi ofendido por alguém semelhante no passado, mas por essa pessoa em particular - você pode repensar sua reação a essa ofensa, reconsiderar e alterá-la. Aconteça o que acontecer, você não precisa ficar ofendido. Você é livre para reagir de maneira diferente e perceber essa pessoa de maneira diferente.

## **Mesmo na pessoa mais desagradável, você pode encontrar algo bonito**

Portanto, antipatia é um sentimento subjetivo que pode ser mudado se você desejar. Se você sente que não pode se livrar da hostilidade em nenhuma circunstância, apenas deixe de se comunicar com essa pessoa, não tenha nada a ver com ela. Se você quiser continuar a se comunicar, ou se essa comunicação for necessária e inevitável, use a menor chance de se livrar da hostilidade.

Para fazer isso, em primeiro lugar, estabeleça a meta de ser extremamente amigável com essa pessoa. Comporte-se com cortesia e correção, custe o que custar. Não dê chance para aborrecimento, raiva ou qualquer outra



expressão de rejeição. Aprenda a simplesmente esquecer seus sentimentos em momentos de comunicação com essa pessoa. Imagine que você parece estar empurrando um pouco suas emoções pessoais para um segundo plano. Tente olhar com um olhar objetivo e imparcial e não veja suas próprias emoções, não sua percepção dessa pessoa, mas dela como ela é.

Em seguida, estabeleça a meta de encontrar pelo menos uma qualidade ou propriedade que não seja desagradável para você. Encontre algo em sua aparência, ou em seu caráter, nas características de seu comportamento, na maneira como ele pensa, como resolve os problemas da vida, em seus hobbies que pelo menos não causem rejeição. Se surgir a oportunidade, marque essa qualidade - como se por acaso, entretanto, aprove, elogie (entusiasmo exagerado não é necessário, mas nunca será supérfluo dizer algo como: "Que bom que você faz"). Certifique-se de sorrir de forma sincera e amigável ao mesmo tempo. Talvez a pessoa retribua o sorriso e você vai entender que ela realmente tem qualidades agradáveis, ela simplesmente não se abriu e você não percebeu.

Depois disso, não será difícil para você encontrar outros traços positivos nele, e é possível que alguns deles sejam até capazes de você, por favor, desperte simpatia. No futuro, ao se comunicar com essa pessoa, lembre-se desses traços positivos, tente focar neles e não observe as deficiências. É possível que uma pessoa se abra na sua frente de forma diferente, e mesmo que ela nem mesmo se torne a sua melhor

amigo, então pelo menos deixará de ser desagradável para você ....

## **Prática**

Pense nas pessoas que foram desagradáveis com você no passado. Agora, com o passar do tempo, eles ainda

parecem desagradáveis para você? O que havia de desagradável neles? Por que você acha que considerou essas qualidades desagradáveis? Foi objetivo ou sua percepção subjetiva? Você poderia mudar sua atitude em relação a essa pessoa, deixando de notar os traços que lhe pareciam desagradáveis e se concentrando em outras qualidades mais atraentes para você?

Lembre-se também se houve alguma reviravolta indesejada em sua vida por causa de sua aversão por essas pessoas. Você acha que poderia ter evitado essas situações se tivesse superado a antipatia a tempo? Como então a situação poderia se desenrolar? Como isso afetaria sua vida em geral?

Se você sentir que está pronto para superar sua antipatia do passado e se houver uma oportunidade, desejo ou mesmo necessidade de renovar relacionamentos com pessoas que não gostavam de você, dê um passo à frente. Talvez você consiga construir relacionamentos de uma nova maneira, e isso afetará positivamente o seu destino.

Se há pessoas em seu ambiente que são desagradáveis para você no momento, procure também analisar os motivos dessa antipatia e, se possível, substitua-a por uma atitude até mesmo benevolente.

## **Etapa 30. Aprenda a conquistar até mesmo os malfeitores**

Se alguém não gosta de você, não é necessário procurar o motivo em Pegue uma situação que seja oposta à descrita no item anterior

**adendo:** ou seja, vamos imaginar que você é desagradável para alguém. Isso acontece, não há nada de terrível ou especial nisso: somos todos amáveis com alguém, mas não muito com alguém, alguém tem sentimentos amigáveis para conosco e alguém é hostil. Não pense que a razão está em você, porque você já sabe que antipatia é um sentimento subjetivo, o que significa que seus malfeitores têm motivos próprios para isso, muitas vezes nem mesmo relacionados a você e ao seu comportamento.

Talvez você os lembre de alguém (sobre o qual eles podem nem estar cientes de si mesmos), ou talvez eles de alguma forma interpretem mal seu comportamento ou suas palavras, novamente de acordo com seu próprio entendimento, que pode ser muito diferente da sua verdade e do que é verdade para você. Também acontece que as pessoas simplesmente não nos conhecem bem, elas nos julgam por ouvir dizer, etc.

### **Mude o seu medo de um malfeitor para amizade e compreensão**

Mas sejam quais forem as razões para a antipatia de alguém por você, está em seu poder mudar a opinião daquele que o deseja e conquistá-lo. Para isso, às vezes basta aplicar apenas uma técnica: colocar-se no lugar dessa pessoa hostil, compreender seus sentimentos e experiências e dizer-lhe o que exatamente e como você entendeu.

Claro, esse conselho parece simples, mas na prática requer algum esforço. Em primeiro lugar, você terá que superar o medo da má vontade, da avaliação negativa do outro e, com a maior simpatia possível, iniciar uma conversa franca com ele. Então você precisa tentar se colocar no lugar dessa pessoa e tentar, sem julgamento, sem crítica, entender os motivos de seu comportamento, seus sentimentos e experiências. Se você tiver sucesso, não haverá nenhum traço de sua má vontade.

Vamos considerar esta situação com um exemplo específico.

## **Como conduzir uma conversa para superar a atitude negativa da pessoa com quem você está interessado em se comunicar**

Por exemplo, você é um homem de negócios e a pessoa que gostaria de ver como seu parceiro de negócios não quer fazer negócios com você. Você não sabe os motivos de sua má vontade, só pode imaginar sobre eles. Tente se imaginar no lugar dele e observe a situação através dos olhos dele. Quais são os objetivos da sua atividade, que resultado gostaria de alcançar? Parceiros com quais qualidades podem interessá-lo? Talvez você não tenha algumas dessas qualidades, ou talvez ele simplesmente esteja mal informado ou não o conheça bem o suficiente?

Encontre uma oportunidade para entrar em uma conversa e descreva em detalhes para essa pessoa tudo o que você entendeu sobre ela e suas necessidades. Diga a ele o que você acha que ele gostaria de alcançar, que tipo de relacionamento com parceiros de negócios ele precisa. Pergunte novamente: "Eu entendi corretamente?" E só depois disso fale sobre suas qualidades e capacidades.

- tudo o que você tem a oferecer. No decorrer de tal conversa, mal-entendidos podem ser resolvidos, se eles existirem entre vocês, e é possível que a opinião dessa pessoa sobre você mude para melhor de uma maneira fundamental.

A essência do conselho é a seguinte: se você quer conquistar uma pessoa hostil para si mesmo, comece não com a autojustificação, não com tentativas de provar que "você é realmente bom", mas com compreensão e apresentação das necessidades, necessidades, interesses e desejos do interlocutor. A mera compreensão que você demonstrou quebrará imediatamente todas as barreiras entre vocês ....

## **Prática**

Pense na pessoa que tem sentimentos negativos em relação a você (ou que você percebe ser o malfeitor, ou pelo menos a pessoa que não o trata bem o suficiente).

Qual você acha que é a razão de seu relacionamento? Corte imediatamente as primeiras respostas estereotipadas que vêm à mente, como

“Ele é uma pessoa má”, “Ele simplesmente me inveja”, “Ele geralmente está com raiva do mundo inteiro,” etc. Essas respostas são sempre unilaterais e muitas vezes injustas. As razões pelas quais uma pessoa pode não gostar de outra são sempre mais profundas, não mentem na superfície.

Não houve um ato de sua parte, ou talvez uma palavra descuidada que poderia afastar uma pessoa de você? Se você

não lhe desejou nada de mal, talvez este ato ou palavras tenham sido mal interpretados por ele? Talvez você tenha se tornado vítima da fofoca de alguém, de uma condenação injusta? Se você não sabe o motivo, admita, seja honesto consigo mesmo, primeiro pergunte a si mesmo se você realmente não tem suposições, ou se simplesmente não quer admitir para si mesmo que as tem.

Imagine que você sinceramente gostaria de superar a má vontade dessa pessoa em relação a você. Para fazer isso, primeiro tente se colocar no lugar dele e entenda o que ele pensa, o que sente. Olhe para si mesmo através dos olhos dele. Talvez você veja algumas razões anteriormente ocultas para o relacionamento dele.

Pense em como você construiria um diálogo com essa pessoa. Não comece inventando desculpas ou tentando refutar a opinião dele. Comece com as palavras "Eu entendo ...". Decida o que você vai dizer a seguir, como você descreve a essa pessoa sua compreensão de seus sentimentos, pensamentos, intenções e desejos. (Por exemplo: "Eu entendo que você deseja lidar apenas com

peças confiáveis e confiáveis. Eu entendo que você não me conhece bem o suficiente e não tem certeza se pode confiar em mim", etc.)

Suponha que ele não queira que você o machuque - esse não é o motivo do relacionamento dele. Ele, como toda pessoa, quer o bem para si mesmo. Você pode ser capaz de entender por que a ideia que ele tem de você não se alinha com a ideia dele do que é bom para ele.

Tente ser gentil mesmo em seus pensamentos sobre essa pessoa. Em sua conversa mental com ele, em nenhum caso caia em discussões, não faça comentários mordazes (como costuma acontecer quando discutimos mentalmente com alguém). Concentre-se apenas em entendê-lo e articular verbalmente seu entendimento.

Se você deseja falar com essa pessoa não apenas mentalmente, mas também na realidade, certifique-se de fazê-lo. Use as habilidades de empatia na conversa. Em nenhum caso você deve deslizar para um tom apologético-apologético. Conduza a conversa para o máximo entendimento mútuo e remoção de quaisquer omissões e mal-entendidos entre vocês. Tente esclarecer sua posição e a posição do interlocutor. Faça tudo para dispersar, se não amigos, pelo menos não inimigos.

## **Etapa 31. Aprenda a investigar as necessidades e problemas de outras pessoas**

### **Ao ajudar os outros, estamos ajudando a nós mesmos**

As pessoas deveriam ajudar umas às outras, as pessoas não deveriam passar por problemas e tristezas alheias - essas são verdades tão simples, na verdade,

axiomas, que são as leis fundamentais da existência humana. Mas não é incomum que não tenhamos interesse nos problemas das outras pessoas, não é? “Já chega dos meus próprios problemas”, dizemos, sem perceber que estamos presos na casca do nosso egoísmo e, portanto, estamos nos privando não apenas dos outros, mas também de nós mesmos. Existe uma lei da vida: quando ajudamos os outros a resolver seus problemas, ajudamos a nós mesmos também. Além disso, se não formos indiferentes aos interesses, necessidades e aspirações das outras pessoas, elas também não serão indiferentes a nós e aos nossos problemas. Se você se fecha para os problemas de alguém,

Ajudar os outros não significa resolver seus problemas para eles

Acontece que mostrar simpatia, compreensão, oferecer ajuda e apoio para nós é prejudicado pelo medo: e se eu, ajudando o outro, assumir um fardo insuportável? E se ele exigir minha ajuda de novo e de novo? E se eu tiver que sacrificar minhas necessidades e interesses para ajudá-lo?

Saber uma verdade simples o ajudará a se livrar desse medo: ajudar o outro não significa assumir a responsabilidade por ele e cumprir seus deveres, fazer algo em vez dele. Cada pessoa é responsável por si mesma. Ajudar o outro não significa resolver um problema para ele. Ajudar o outro não significa começar a viver a vida dele, desistindo da sua. A medida de sua ajuda só pode ser determinada por você mesmo. Ninguém o forçará a fazer pelo outro o que você não está pronto ou simplesmente não quer fazer.

Ajudar outra pessoa não implica em façanhas de auto-sacrifício! Você pode se limitar a simplesmente expressar simpatia, encorajar uma pessoa com uma palavra, ajudá-la a acreditar em si mesma ou dar bons conselhos. Sua ajuda pode ser expressa no fato de que você não ficará indiferente às necessidades de uma pessoa, não deixe suas palavras

surdas. Acredite em mim, há muitas pessoas que já serão gratas a você por

isto é. Em nossa época, quando todos estão ocupados consigo mesmos, quando as pessoas às vezes não se ouvem, a capacidade de ouvir e compreender o outro é altamente valorizada.

### **Ouçã e entenda já meios para ajudar**

Lembre-se de que a maioria das pessoas não pede ajuda diretamente. Mas se uma pessoa precisa de ajuda, então um pedido oculto de ajuda está necessariamente presente por trás de suas palavras. É importante ser capaz de ouvir e sentir. Se não formos empáticos o suficiente, então simplesmente ignoraremos isso, sairemos com algum tipo de frase de dever. Mas se pudermos não apenas ouvir, mas também ouvir, sentiremos esse chamado oculto de ajuda. Se uma pessoa começou a falar com você sobre alguns de seus problemas, embora insignificantes, - saiba que ela fez isso por um motivo. Ele fala sobre isso porque quer sua ajuda e apoio.

Por exemplo, se um ente querido reclama que está com dor de cabeça, então não é para ouvir de você: "Tome um comprimido." Ele sabe, sem você, que uma pílula pode ajudar com uma dor de cabeça. Portanto, o seu conselho neste caso não faz sentido, não é um conselho, mas sim uma desculpa. Ele está falando sobre sua dor de cabeça porque quer compartilhar algo com você. Ele quer falar, talvez sobre algumas de suas experiências, sobre algo doloroso, ele quer se abrir na sua frente, aliviar sua alma, falar sobre o que o preocupa, o que o preocupa, sobre as questões que o atormentam. Basta ouvi-lo. Com cuidado, sem interromper, sem dar conselhos precipitados, sem tirar conclusões, sem inserir suas observações por meio da palavra.

Você ajudará essa pessoa, mesmo que não dê nenhum conselho no final. A capacidade de mostrar atenção aos



problemas e necessidades do outro, a capacidade de ouvi-lo com interesse sincero - isso já é uma ajuda. Além disso, a ajuda muitas vezes é mais do que suficiente.

Lembre-se de que ninguém exige que você faça algo pelo outro que esteja além de suas forças e capacidades. Mas não é preciso muito esforço para ouvir e entender. Você só precisa do desejo e da capacidade de fazê-lo. Se você aprender a fazer isso, a disposição e simpatia das pessoas para com você excederão todas as suas expectativas.

...

### **Prática**

Aprenda não apenas a ouvir, mas também a perceber pedidos ocultos de ajuda nas palavras de outra pessoa. Essa habilidade pode ser treinada a qualquer hora, em qualquer lugar, em qualquer comunicação. Se você tiver uma conversa com alguém, programe-se com antecedência para dedicar um certo tempo a essa conversa,

você não terá pressa, não se distrairá com nada e se concentrará totalmente em ouvir e compreender a pessoa. Certifique-se de que seu objetivo é ouvir e compreender, não responder, dar sua opinião ou dar conselhos.

Concentre-se completamente nas palavras da outra pessoa, sem se distrair com mais nada. Se você estiver totalmente focado e interessado, tanto sua postura quanto seu olhar expressarão interesse. Vire todo o seu corpo em direção ao interlocutor (de forma alguma meio virado), olhe nos olhos com um olhar suave e benevolente, de vez em quando por 1-2 segundos desvie os olhos ligeiramente para o lado, para que não haja sensação de olhar muito intenso e inquebrável. Esteja atento não apenas às palavras, mas também às entonações, expressões faciais, posturas, gestos - isso o ajudará a entender melhor seus sentimentos, humor e experiências.

Estimule o interlocutor a continuar a conversa com acenos de cabeça aprovadores, frases curtas: "Sim", "Estou

ouvindo", mas não permita comentários mais longos enquanto o interlocutor estiver falando. Se ele achar difícil expressar seus pensamentos, você pode fazer uma pergunta de apoio exclusivamente sobre o tópico de sua história, que pressupõe uma resposta detalhada, e não apenas "sim" ou "não" (exemplos dessas perguntas: "E o que aconteceu a seguir ? ", " Como exatamente isso aconteceu? ", Etc.). As perguntas devem encorajar o interlocutor a não fazer julgamentos ou conclusões, mas apenas a continuar a história.

Lembre-se de que as pessoas que desejam compartilhar algo com você na maioria das vezes não precisam do seu conselho ou avaliação (e muito menos da sua história sobre o tema: "E isso ainda não aconteceu comigo"). Ele precisa antes de tudo falar. Somente dê conselhos e expresse sua opinião se for solicitado a fazê-lo. Se a outra pessoa não perguntar, depois de ouvir, use as habilidades de empatia (veja a Etapa 16) e resuma a conversa dizendo em voz alta o que você entendeu sobre os sentimentos e experiências do interlocutor. É assim que você pode expressar melhor sua simpatia e apoio. É provável que o orador fique bastante satisfeito com isso e expresse sua gratidão a você.

## **Etapa 32. Aprenda a encontrar uma linguagem comum, mesmo com aqueles de quem você discorda**

### **Nas disputas nasce não verdade, mas inimizade**

Não é tão raro que amigos se tornem inimigos devido à discordância em algumas questões fundamentais, e pessoas com ideias semelhantes se encontram em lados

opostos das barricadas e até mesmo quando famílias fortes entram em colapso. Por exemplo, quem viveu os anos 90 na Rússia se lembra de como, devido a diferenças políticas entre cônjuges e amigos, às vezes existia uma verdadeira linha de frente. Mas os anos se passaram, e muitos daqueles que discutiam com amigos e parentes por causa de política naquela época se arrependeram disso: na verdade, há algo mais caro do que relações humanas afetuosas? É tão importante para nós defender nossa inocência a qualquer custo que estejamos prontos para isso até mesmo para destruir o valor absoluto do amor, da amizade, do respeito mútuo?

Todos nós temos direito a nossos próprios pontos de vista e crenças. Além disso, ter seu próprio ponto de vista sobre várias questões é um sinal de uma personalidade madura e realizada. Mas outro sinal de uma personalidade madura é a capacidade de respeitar o direito do outro ao seu próprio ponto de vista, seus pontos de vista e crenças, que são diferentes dos seus. Respeitar - e não discutir, muito menos brigar, para não se tornarem inimigos por causa da diferença de crenças.

Lembre-se de que os argumentos não nascem da verdade. Nas disputas, nasce a inimizade. Você está confiante de que está certo, mas lembre-se de que a outra pessoa também está confiante de que você está certo. Se você disser a ele: "Você está errado" - naturalmente, ele não concordará com isso. Em resposta, ele dirá: "Não, você não está certo", e você também não concordará. Ambos não alcançarão nada dessa maneira, mas provavelmente se envolverão em um conflito.

**As palavras "Você está errado"** estão fim da comunicação. As palavras "Eu entendo você" - é o começo

Não discuta, não prove seu caso - este é um caminho sem saída. Você não vai provar nada, apenas arruinar o relacionamento. Em vez disso, tente entender o ponto de vista do outro. Compreender não significa necessariamente

concordar. Você tem todo o direito de permanecer não convencido sobre qualquer questão. Mas, ao mesmo tempo, você pode manter um bom relacionamento com a pessoa que tem um ponto de vista oposto direto.

Sim, isso não acontece com frequência - com muito mais frequência as pessoas que discordam umas das outras discutem, brigam e se espalham em direções diferentes. Mas considere o quão mais digna parece uma pessoa que é capaz de se dar bem com uma pessoa de opiniões e crenças opostas, sem abrir mão das próprias. Este é um sinal de sabedoria e alta cultura. Esta qualidade é sempre atrativa e faz com que os outros respeitem o seu dono. Além disso, aquele que é capaz de compreender o outro, mesmo que não concorde com ele, nunca ficará sozinho, estará sempre no centro das atenções, e é ele quem tem a maior chance de encontrar muitos semelhantes. pessoas preocupadas e amigos.

Nunca aja como denunciante e subverte as opiniões e crenças de outras pessoas. Lembre-se de que as opiniões de cada pessoa são preciosas e suas revelações podem magoá-la dolorosamente.

Coloque-se no lugar do outro com frequência. Veja o mundo através de seus olhos. Tente sentir o que ele está sentindo. Tente entender por que ele pensa que está certo, adotando o ponto de vista oposto. Lembre-se sempre de que ele está convencido de que está certo, o que significa que ele tem algum motivo para isso, e sério. Tente entender quais são esses fundamentos - a maneira como ele os entende, do ponto de vista dele, e não do seu.

Então, em vez de dizer: "Você está errado", você diz: "Eu entendo você". Então você dirá exatamente o que e como exatamente você entende. Você mostra respeito pelo ponto de vista do outro. Você verá que a outra pessoa está interessada em você e em suas palavras, e um diálogo pode ocorrer entre vocês não na linguagem de um argumento, mas na linguagem da compreensão e do respeito. Se as

palavras "Você está errado" interrompem a comunicação, então as palavras "Eu entendo você" se tornam o seu início - um novo começo de comunicação em um novo nível.

**Mesmo discordando um do outro, vocês podem manter boas relações.**

Certifique-se de ouvir o outro. Entende isso. Você não precisa concordar - mas não precisa tentar converter uma pessoa "à sua fé" se ela não quiser. Pegue leve com o fato de que todos são diferentes. Esta é uma das manifestações da diversidade do mundo em que vivemos. As pessoas pensam de maneira diferente, percebem as mesmas coisas de maneira diferente, têm pontos de vista diferentes sobre as mesmas razões. Mas se todos pensássemos da mesma maneira, a vida seria muito enfadonha. Portanto, fique feliz por ter seu próprio ponto de vista, enquanto os outros têm o deles. Fique feliz porque eles nem sempre concordam, mesmo com as pessoas mais próximas a eles. Fique feliz por eles ainda serem seus entes queridos, apesar do fato de você pensar e sentir de forma diferente.

Aceite seu direito de ser diferente. Não discuta sobre isso. Diga um ao outro: "Estou bem do meu jeito - e você do seu jeito. Cada um de nós tem direito à sua própria verdade. Isso não impede que nos amemos." E deixe seu amor e amizade serem os valores mais elevados que não serão destruídos pela diferença em suas opiniões e crenças ....

## **Prática**

Pense em uma situação em sua vida em que você brigou ou até mesmo rompeu com uma pessoa por causa de uma diferença de pontos de vista, opiniões e crenças. Você discutiu? O que você disse nessas disputas? Você já tentou convencer o outro de que ele está errado, persuadi-lo, forçá-lo a aceitar o seu ponto de vista?

Agora você pode perceber que recorreu à estratégia errada, ninguém ganhou e todos foram perdedores. Pense em como você pode se comportar de maneira diferente nessa situação. Imagine que você desistiu de discutir e persuadir e, em vez disso, tentou entender a outra pessoa e sua posição. Por que seu ponto de vista é exatamente assim? Que circunstâncias de sua vida o levaram a tais convicções? O que ele pensa, sente, com o que está preocupado? Por que seu ponto de vista é caro a ele?

Ao responder a essas perguntas, você perceberá que suas tentativas de refutá-lo que ele estava certo podem ter ferido seus sentimentos dolorosamente. Pense em como você poderia expressar sua compreensão e respeito pelos sentimentos e pontos de vista dele. Imagine dizer a essa pessoa: "Eu entendo você". (Lembre-se de que você não precisa concordar com ele - seu direito de permanecer não convencido). Como você acha que a conversa poderia ir mais longe? Como isso afetaria seu relacionamento futuro? Eles poderiam ser melhores do que a realidade?

Tente entender dessa forma todas as pessoas com quem você brigou ou discordou. Se ainda houver essa oportunidade, expresse sua compreensão e respeito por aqueles com quem você gostaria de fazer as pazes. Diga que seu relacionamento é mais importante do que a diferença em suas crenças. Talvez você enriqueça sua vida com a comunicação com amigos e entes queridos de que precisa.

## **Etapa 33. Aprenda a alcançar seus objetivos de comunicação sem colocar pressão sobre o outro**

## **Ordenar e exigir é fazer inimigos**

Muitas pessoas cometem o erro de pensar que você pode conseguir o que elas querem de outras pessoas por meio de pressão e tom de comando. Mas nenhum de nós gosta quando somos solicitados. Todos nós gostaríamos de tomar nossas próprias decisões e agir de acordo com nossa própria vontade, e não com a vontade de outrem. Portanto, antes de pedir algo para outra pessoa ou exigir algo dela, lembre-se que o que você receberá na resposta é apenas rejeição, resistência, rejeição de seu comportamento. Se você for de alguma forma mais forte do que aquele a quem pede (por exemplo, você é um pai dando ordens a um filho, ou um chefe, ou tem um status social elevado, grande autoridade, etc.), então você pode, é claro, force o que você precisa. Mas não espere ter boas relações no futuro com aquelas pessoas a quem você forçou a submeter pelo menos uma vez à força.

Às vezes, parece-nos que pedir, exigir ou mesmo forçar é a maneira mais rápida e fácil de conseguir o que deseja. Mas isso é um equívoco. O tom de comando é a forma mais improdutiva de se comunicar. É uma forma de fazer inimigos e nada mais. Além disso, uma pessoa que é forçada a fazer algo (por exemplo, fazer um trabalho) sob pressão nunca o fará bem. Ele ficará infeliz com o fato de ser forçado a agir contra sua vontade e, portanto, muito provavelmente, executará a tarefa de alguma forma, sem entusiasmo, apenas para se livrar de você o mais rápido possível com suas exigências.

Dessa forma, ninguém vai ganhar. Você só terá um relacionamento danificado e uma tarefa mal concluída.

## **Em vez de um tom de comando - perguntas e sugestões**

Enquanto isso, existe uma maneira de melhorar a situação. Em primeiro lugar, você terá que abandonar de

uma vez por todas o tom de comando ao se comunicar com qualquer pessoa. Tente excluir quaisquer construções imperativas de seu vocabulário: "Faça", "Dê", "Traga", "Vá lá", etc. Se você quiser dizer algo assim, tente pelo menos como um imperativo de experiência

inclinação a uma pergunta, por exemplo: "Você gostaria de fazer isso?", "Como você se sente em participar disso?", "Talvez você tenha interesse em ir para lá?", etc. Mais uma opção: ao invés de pedidos e demandas, fazer propostas de cooperação. Por exemplo: "Vamos pensar juntos como fazer."

A situação mudará drasticamente: agora você deixa ao interlocutor o direito de escolher, o direito à sua própria vontade. Agora você está propondo, não pedindo, e assim deixa a ele a decisão final. Agora a pessoa decide por si mesma se fará ou não o que você propõe - e é possível que ela o faça, e com maior eficiência do que se você simplesmente exigisse.

Portanto, faça perguntas, não peça, ofereça, não insista, não pressione com autoridade e vontade própria, mas deixe a pessoa com liberdade de escolha. E você verá que todos vencerão.

**Comece procurando um terreno comum - e você terá a chance de levar a outra pessoa à ideia de que precisa.**

Ainda há uma maneira muito boa de alcançar seu objetivos sem pedir, exigir ou aplicar pressão. Você pode conduzir o interlocutor com habilidade e discrição até a ideia de que você precisa. Deixe que ele tenha a impressão de que essa é sua própria ideia.

Este método pode funcionar em uma situação em que você tenha que se comunicar com pessoas que expressam seu desacordo com você ou rejeitam qualquer uma de suas propostas. Mas você só pode aplicá-la se estiver absolutamente convencido de que está certo e, o mais



importante, de que a aceitação de sua ideia beneficiará não só você, mas também seu interlocutor. Você só precisa dele, sem sua pressão, para ver esse benefício e o benefício dele em sua proposta.

Para que isso aconteça, em qualquer caso, não inicie uma conversa defendendo seus direitos e tentando persuadir. Comece do lado completamente oposto, ou seja, com as tentativas de encontrar algo em comum, alguns pontos de contato, aqueles pontos sobre os quais você tem a mesma opinião.

Tomemos como exemplo uma situação tão simples: você quer trocar a mobília do seu apartamento e alguém da sua família está protestando. Não discuta, não o pressione, não prove o seu caso. Em vez disso, pergunte se ele gostaria de viver em um ambiente mais confortável e aconchegante. Apele aos interesses dessa pessoa. Por exemplo, se é importante para ele ter um bom descanso depois de um dia difícil, faça uma pergunta, ele gostaria de poder descansar e se recuperar ainda melhor. Se ele passa muito tempo no computador, pergunte se ele gostaria de trabalhar em um ambiente mais confortável. Se a opinião de outra pessoa é importante para ele, pergunte se ele gostaria que a casa fosse apreciada pelos convidados, para que pudesse se orgulhar de seu apartamento na frente deles.

Ao obter respostas positivas, considere que os pontos de contato já foram encontrados. Então você pode perguntar como ele mesmo representa um lugar ideal para trabalhar ou descansar, o ambiente da casa como um todo. É possível que suas ideias estejam de acordo com as mudanças que você está planejando. Concordo com ele como se fosse ideia dele. E se os desejos dele não coincidem com os seus planos, leve-os em consideração e desenvolva planos para reconstruir o apartamento juntos.

Então, a conclusão: comece procurando um terreno comum, o que você concorda sobre a questão em discussão

- e só então, fazendo perguntas norteadoras, leve o interlocutor a aceitar a sua ideia como se fosse dele. Esse algoritmo de ações requer alguma habilidade e habilidade, mas funciona perfeitamente, tanto na solução de problemas do dia a dia quanto de negócios ....

### **Prática**

Pense em qualquer situação em que você tentou forçar alguém a fazer a sua vontade, ou simplesmente exigiu, insistiu em algo, sem pensar se era do interesse daquele a quem você encomendou. Lembre-se se obteve um resultado adequado para você. Se naquele momento você ficou feliz com o resultado, quais foram as consequências para o seu relacionamento? Gostou de como esse relacionamento se desenvolveu no futuro?

Perceba que você poderia ter evitado consequências negativas se não tivesse usado um tom ordeiro.

Pense novamente nesta situação quando, por exemplo, você disse a alguém para fazer algo. Faça a si mesmo perguntas: Essa tarefa fazia parte dos planos dessa pessoa? Era do interesse dele? Ele não tinha, naquele momento, outros planos próprios e, talvez, mais importantes para ele? Foi realista para ele cumprir seu requisito? Ele tinha as capacidades necessárias para isso?

Em seguida, pense em como você poderia formular sua demanda não na forma de um pedido, mas na forma de uma pergunta, ou na forma de uma oferta de cooperação, por exemplo: "Você acha que seria capaz de fazer tal tarefa?", "Vamos tentar fazer juntos".

Como você acha que a situação e seu relacionamento com essa pessoa se desenvolveriam no futuro?

De agora em diante, tente usar apenas uma forma mais suave de envolver outras pessoas em um negócio importante para você. Se eles concordarem em fazer o que você quer que façam, no processo de seu trabalho também não os mande, tente evitar o controle obsessivo e

avaliações muito duras. Se você vir falhas, não as indique diretamente, é melhor perguntar à pessoa se ela mesma gostou do que fez e como fez, e de que maneiras ela vê para melhorar o resultado. Essa técnica funcionará muito melhor do que críticas e ainda mais palavrões.

## **Etapa 34. Aprenda a inspirar e liderar os outros**

**Quem é apaixonado pelo trabalho e busca persistentemente o objetivo pode liderar pessoas.**

Talvez lhe pareça que você não é um líder por natureza, que por natureza você não tem qualidades de liderança? Na verdade, não é esse o caso. Qualquer pessoa que tenha um negócio favorito pode se tornar um líder, há ideias que o inspiram, há algo que o apaixona. Quando estamos inspirados e apaixonados por alguma coisa, involuntariamente, mesmo que não nos proponhamos tal tarefa, começamos a contagiar os outros com nosso entusiasmo.

As pessoas gostam de estar onde algo importante, interessante, inspirador está sendo feito, especialmente se for feito com entusiasmo e inspiração. Se você descobrir isso para si mesmo e começar a fazer isso, você se tornará um centro de atração para outras pessoas. Eles vão querer estar com você e fazer o que você faz. Especialmente se, ao mesmo tempo, você for confiante, positivo e irradiar felicidade. Você nem precisa dizer nada - apenas com o seu exemplo, você pode atrair pessoas, inspirá-las, unir e liderar.

**Descubra o que você pode fazer com entusiasmo e compartilhe com outras pessoas**

Para se tornar uma personalidade atraente, e se quiser se tornar um líder e inspirador, você só precisa dar alguns passos e dominar algumas regras. E o mais importante - encontre um negócio ou ideia que o cativa e inspire. Comece com seus próprios interesses, e não com uma busca pelo que pode ser reivindicado por outros. Quando você faz algo que é interessante e empolgante para você, certamente terá pessoas que pensam como você. Se você esquecer seus interesses e tentar agradar aos outros, mas o fizer sem entusiasmo e entusiasmo, sua ocupação não será interessante e necessária para ninguém.

Comece a fazer o que você ama. Desenvolva-se nessa direção, adquira novos conhecimentos, novas habilidades e certifique-se de compartilhá-los com outras pessoas. Você pode primeiro ingressar em algum tipo de clube de hobby e então, talvez, criar o seu próprio (se for um hobby) ou liderar uma nova direção no trabalho (se for uma profissão - para começar um novo negócio, criar uma nova empresa ou apenas unir as pessoas para

lazer conjunto, comunicação, tornando-se o que se chama de "alma da empresa". A principal coisa que se exige de você é ser sinceramente apaixonado e fazer tudo o que você empreende com dedicação. Então você se tornará um líder inspirador. E um líder que não inspira pelo exemplo não é um líder de forma alguma.

## **Algumas regras para um líder de sucesso**

Além de ser apaixonado pelo seu trabalho, você é obrigado a cumprir mais algumas regras. Aqui estão os principais:

Ajude as pessoas a acreditarem em si mesmas. Aprove-os, elogie-os. Observe seus pontos fortes e converse com eles sobre isso. Com sua aprovação e apoio, você ajudará muitos a revelar suas habilidades não reveladas, a

realizar seu potencial. Com a sua ajuda, os indivíduos mais interessantes serão capazes de florescer intensamente, os talentos ocultos serão revelados. Um sorriso e uma palavra amável podem fazer esse milagre.

Assuma tantas responsabilidades quanto possível, mas ao mesmo tempo certifique-se de que os outros não trabalhem demais e não assumam o que eles não podem pagar.

Seja ativo, tome iniciativa, implemente novas ideias, adquira novos conhecimentos, domine novas atividades - isso o ajudará a evitar a estagnação e escorregar no lugar. Seja autocrítico e admita seus erros.

Nunca desista diante de contratempos e adversidades. Considere-os um desafio. Deixe que cada fracasso e dificuldade seja uma ocasião para você mobilizar suas forças e avançar em direção ao seu objetivo com determinação renovada.

E lembre-se: o líder não é quem comanda e dirige. Líder é aquele que, seguindo seu objetivo, tendo seus próprios interesses e crenças, leva em consideração os interesses e necessidades das outras pessoas e as ajuda a alcançar seus próprios objetivos. Um líder não é aquele que faz tudo pelos outros, mas também não aquele por quem todos fazem tudo. Um líder é capaz de inspirar as pessoas a colaborar em bases iguais. Ele não pressiona a autoridade, mas confia naqueles com quem trabalha e, junto com eles, busca os caminhos mais frutíferos dessa cooperação. E, ao mesmo tempo, sua autoridade é indiscutível, justamente porque conhece o seu negócio, sabe cativar os outros e não tem medo da responsabilidade.

Se você quer se tornar um líder, ou apenas uma pessoa que pode cativar e unir os outros, se você tem as idéias necessárias para isso, acredite em você mesmo e aja. Não desista e deixe seus próprios sucessos inspirarem você

...

## **Prática**

Desenvolva a habilidade de ser o mestre de sua vida. Aprenda a ser uma pessoa de quem depende algo, que pode influenciar as circunstâncias de sua própria vida, assim como as de outras pessoas. Para fazer isso, em primeiro lugar, desista das palavras e pensamentos que expressam sua descrença em sua capacidade de influenciar algo e mudar algo, como "Nada depende de mim", "O que posso fazer" etc. Em vez disso, diga e pense com mais frequência: "Tudo depende só de mim!", "Eu posso!", "Eu farei!".

Aprenda a definir metas, tomar decisões e fazer o que decidir. Se você realmente decidir fazer algo - não desista. Certifique-se de estar ciente do que você alcançou, do que fez, de como cumpriu sua decisão. Aprove-se toda vez que você atingir seu objetivo pretendido, mesmo o menor.

Treine-se para não confiar na ajuda outras pessoas, não espere que alguém faça algo por você e por você. O que você precisar, faça você mesmo. Você verá que quanto mais confiar em si mesmo e fazer isso sozinho, mais forte se tornará. Por outro lado, o hábito de esperar por ajuda e confiar nos outros o deixa doente.

Faça um plano de ação de longo prazo (por uma semana, mês, vários meses ou um ano) para melhorar qualquer área de sua vida: por exemplo, você pode decidir recuperar uma boa forma física ou dominar um novo negócio, ganhar novos conhecimentos, ou implementar quaisquer mudanças importantes na vida, por exemplo, para mudar o local de residência. Faça algo todos os dias para atingir esse objetivo e comemorar os resultados. Ao realizar seus planos, você terá um senso de mestre de sua vida, um líder para si mesmo. Ao se tornar o leme de sua vida, você será capaz de organizar e direcionar outras pessoas para a meta.

## **Etapa 35. Livre-se de expectativas injustificadas e ilusões sobre outras pessoas**

### **Imperfeito não significa ruim!**

Não é incomum idealizarmos aqueles com os quais ainda não estamos familiarizados o suficiente. Isso acontece especialmente com os amantes. Mas há outras situações em que esperamos muito dos outros e depois ficamos desapontados. Acontece que as virtudes que atribuímos a outra pessoa ou estão ausentes ou não são tão significativas quanto pareciam. E as deficiências, antes invisíveis, se manifestam em toda a sua glória.

O mais importante nessa situação é não começar a se sentir enganado. Compreenda que ninguém o enganou. Aquele em quem você está desapontado não estava fingindo não ser quem ele é - você o viu, talvez através de óculos cor de rosa. Não culpe o outro por desapontá-lo. Não é culpa dele que você já foi fascinado por ele!

Essas decepções são especialmente dolorosas, é claro, nos relacionamentos com seus entes queridos. Para não ser vítima dessa dor mental e para não arruinar inadvertidamente um relacionamento que provavelmente tem perspectivas, faz sentido deixar de lado as emoções e resolver o que está acontecendo com calma.

Pense nisto: se você viu algo bom em uma pessoa, provavelmente isso não foi a lugar nenhum. Só então você começou a ver as falhas também. Mas se a pessoa que você ama acabou sendo completamente diferente do que você imaginava, isso não significa que ela seja má. Sim, é diferente, pode não atender a algumas de suas

expectativas. Mas nem uma única pessoa no mundo é capaz de atender a todas as expectativas das outras pessoas!

Não exija isso de alguém que você ama. Melhor tentar aceitá-lo como é - sim, não ideal, sim, não como você gostaria de ver, mas tendo o direito de ser você mesmo.

O que é melhor: amar uma pessoa real ou um ideal inventado? Claro, amar uma pessoa real é melhor do que algum ideal distante e inexistente. Mas então não devemos exigir que os entes queridos sejam perfeitos. Do contrário, nos condenaremos a sofrimentos desnecessários. Comparando uma pessoa real com um ideal inventado, simplesmente paramos de perceber seus reais méritos. Nossa ideia do que essa pessoa deveria ser, idealmente, torna-se uma espécie de tela que bloqueia uma pessoa real. Mas comunicar-se com uma pessoa real, amá-la, viver com ela é muito mais interessante do que com um ideal inventado!

Desista de qualquer comparação de pessoas reais com algum tipo de ideal. Dê a si mesmo o direito de não ser perfeito. Você também não precisa ser perfeito; você também pode permitir-se ser quem é e não desempenhar nenhum papel. O desejo excessivo de se conformar ao ideal de alguém, assim como a exigência de que o outro seja ideal, só levam à decepção e tensão no relacionamento.

**Abandone os estereótipos! Aprecie o que está no outro e não censure o que não está.**

Muitas pessoas estragam seus relacionamentos familiares por causa de estereótipos sobre o que um homem real deveria ser ou o que uma mulher real deveria ser. Por exemplo, uma mulher tem a ideia comum de que "um homem de verdade deve ser forte, corajoso e defensor". E agora ela sofre com o fato de seu cônjuge não corresponder a esse ideal, sendo uma pessoa gentil, gentil e flexível. Mas, afinal, não há nada de accidental na vida - ela não escolheu



este aqui acidentalmente! Talvez ela apenas precise de uma pessoa assim, mas com um defensor corajoso, ela não se sentiria tão confortável.

Um exemplo semelhante para os homens: uma frase estereotipada comum - "uma mulher de verdade deve ser suave, gentil, afetuosa". Mas por que, certa vez, você escolheu a garota mais animada, a líder das empresas, com voz alta e riso fervoroso? Por que não escolheram o Tíkhon, que estava modestamente sentado no canto? Talvez você simplesmente não esteja interessado nela?

Observe mais de perto seus entes queridos, veja-os como eles são. Pense se você deseja algo deles que eles não podem lhe dar, simplesmente porque eles não são de forma alguma o que você pensa que são. "Se eu inventei você, torne-se o que eu quero" não é a melhor fórmula para criar um relacionamento feliz. Ainda mais é uma fórmula para o fracasso.

Devemos tentar ver vantagens e desvantagens reais, e seus próprios, e outras pessoas. E aceite a si mesmo e aos outros como eles são. Não exagere nas deficiências, valorize os méritos e não compare com o ideal. Esqueça totalmente o ideal e qualquer comparação com outras pessoas, reais ou imaginárias. Amar uma pessoa real, não ideal, é uma arte. Aprenda, porque a vida nos dá essa oportunidade todos os dias! ...

## **Prática**

Encontre algum tempo livre, arme-se com uma caneta e papel e pense sobre o que você está descontente com alguém próximo. Como você gostaria de vê-lo? Liste todas as qualidades que você acha que ele não tem e que, em sua opinião, ele poderia adquirir com um bom relacionamento com você.

Releia sua lista. Imagine como seria uma pessoa com todas essas qualidades na realidade. Ele se parece com o

seu ente querido? Ou é um personagem completamente diferente? Você acha que essa pessoa pode existir na realidade, ou ela é mais como um herói em um livro ou filme?

Agora pense: você, pessoalmente, se sentiria aconchegante e confortável ao lado de tal ideal? Imagine que suas ideias ideais se materializaram, e aqui está, o ideal, ao seu lado. Isso seria realmente o que você queria?

Olhe para o seu ente querido com outros olhos. Veja seus verdadeiros méritos - eles são. Pense no que você valoriza nele. E com suas deficiências, alguém poderia tolerar.

Desafie-se a encontrar algo de bom nele todos os dias e dê uma avaliação positiva. Claro, é altamente desejável dizer palavras de aprovação em voz alta e fazê-lo com mais frequência.

## **Conselho 36. Aprenda a apreciar a singularidade, a singularidade de outro**

### **Respeitar o outro é aceitá-lo.**

Esta etapa é uma continuação da anterior. Tendo se livrado da imagem ideal inventada que o obscurece como pessoa real, estabeleça a meta de ver em alguém que é próximo e querido a você, um único, diferente de qualquer outra pessoa. Pense no fato de que cada um de nós é um, único, único.

Vamos pensar sobre esta palavra - respeito. Sem ele, não pode haver boas relações com ninguém, em qualquer coletivo e, mais ainda, na família. E é muito importante entender corretamente o que é. Algumas pessoas acreditam que respeitar o outro significa se entregar à autodepreciação, olhar para cima, ser agradável e servil de

todas as maneiras possíveis. Mas esse comportamento não tem nada a ver com respeito real!

Você só pode respeitar o outro quando respeita a si mesmo. Respeitar a si mesmo significa respeitar seu direito de ser quem você é. Isso significa respeitar sua originalidade, exclusividade. Significa perceber que eu, como sou, sou o único, único, inimitável. Isso não significa se gabar de seus méritos. Significa aceitar-se com seus pontos fortes e fracos e tratar-se positivamente, independentemente de seus pontos fracos.

Quando você aprende a se relacionar consigo mesmo dessa maneira, tem a chance de construir relacionamentos baseados na igualdade e no respeito mútuo.

## **Desvantagens? Não, recursos!**

Pense se você respeita a pessoa que ama e como esse respeito é demonstrado. Ele é interessante para você como pessoa, como pessoa? Quer saber o que ele está fazendo? Seus pensamentos, sentimentos e experiências são interessantes? Você está interessado em seus hobbies, hobbies? Você simpatiza com os interesses dele? Ou, na melhor das hipóteses, indiferente e, na pior das hipóteses - falar deles com desprezo?

Se algo incomoda você em seus entes queridos, você deseja mudar algo neles - muito provavelmente, você está no cativeiro do seu egoísmo, que não quer entender o outro, mas quer que tudo seja como você deseja. Mas é preciso apenas resolver suas reivindicações com calma, sem irritação - então

certamente resultará que o outro pode ser compreendido, que ele não se comporta dessa maneira para incomodar você, que tem motivos para tal comportamento e, em geral, tudo isso são ninharias que não são tão difíceis de perdoar. o nível de reclamações e requisitos. Seja condescendente.

Lembre-se de que todos têm seus defeitos e você não está sem eles. Tente tratar as deficiências não como algumas falhas irritantes, mas como uma manifestação de individualidade, como características fofas, qualidades únicas das pessoas que você ama. Você verá que, mudando sua atitude em relação ao comportamento deles dessa maneira, você melhorará tanto sua própria condição quanto o clima psicológico em sua casa, família e ambiente.

**Aprenda não apenas a respeitar e valorizar os entes queridos, mas também a mostrá-lo externamente**

E não se esqueça de que o seu respeito deve ser manifestado de alguma forma exteriormente. Respeitar no fundo da alma, assim como amar no fundo da alma, mas esconder esse sentimento é inútil. Se você não sabe exatamente como mostrar respeito, certifique-se de encontrar uma oportunidade de falar sobre isso com alguém que você ama. Pergunte a ele o que o seu comportamento o faz sentir que você o respeita. Você ficará surpreso, mas ficará claro para você que às vezes nem são necessárias palavras para expressar respeito. O respeito é feito de pequenas coisas. Trate com aprovação e compreenda seus interesses e hobbies, cuide da paz e do sossego, se, por exemplo, ele precisar descansar, ajude se precisar de ajuda

...

Atenção, cuidado, cordialidade e gentileza não são difíceis. Mas isso exige uma condição: você deve valorizar o outro como ele é, aceitá-lo como ele é, respeitar suas características e qualidades individuais e em nenhum caso se comparar com ninguém. Nunca diga: “Os outros não se comportam assim”, ou “Todas as pessoas são como as pessoas e você ...”, ou algo assim. Os nossos entes queridos não são “outros”, não são “tudo”, são o único, pelo menos para nós. Portanto, não exija que eles cumpram alguns padrões inventados.

Não se esqueça: a sua própria felicidade e bem-estar depende do quanto valorizamos e respeitamos o nosso povo

amado, aquele com quem caminhamos de mãos dadas pela vida. A escolha é sua: continuar a criticar, condenar, comparar com o ideal - ou amá-los como são, com todas as características, com todos os traços positivos e até com tudo que você nem sempre gosta e nem sempre entende. ...

## **Prática**

Pegue um pedaço de papel e escreva: "Agradeço e respeito em ... (escreva o nome do seu ente querido) que ele (ela) ..."

A seguir, faça uma lista na qual quanto mais itens, melhor. Liste tudo, nos mínimos detalhes. Lembre-se dos méritos no trabalho e da contribuição para a casa, para a reforma da casa ou chalés de verão, e como cuidar dos filhos, e as qualidades positivas de caráter, e tudo o que ele faz bem, e tudo o que você simplesmente gosta sem motivo.

Aumente essa lista constantemente e não se esqueça de contar ao seu ente querido como, por que e pelo que você o valoriza.

Ao mesmo tempo, comece a compilar outra lista, que tem como título: "Admiro ... (nome) pelo fato de que ... Pode ser mais difícil para você adicionar a esta lista do que a primeira, mas ainda assim tente , lembre-se de tudo no seu ente querido que, certamente admirável, mas o que talvez você tenha esquecido. E não se esqueça de falar sobre isso também!

Ao reler essas duas listas, você verá que a pessoa que ama, na verdade, não está tão longe do ideal quanto você pensava! É muito importante também com que olhos olhamos para uma pessoa. Como diz o ditado, quem quer ver uma poça vê apenas uma poça, e quem quer ver as estrelas verá o seu reflexo mesmo na poça. A escolha é sua!

## **Etapa 37. Obtenha independência das opiniões de outras pessoas Cuidado: inveja!**

Este conselho será muito útil para todas as famílias felizes, tanto recém-casados quanto cônjuges experientes. E também é útil para aqueles cuja felicidade parece abalada ou está prestes a ser abalada por alguns motivos externos, por exemplo, a má vontade de alguém.

Toda família feliz sempre terá simpatizantes imaginários que, sob o pretexto de zelar pelo seu bem-estar, são capazes de dar os conselhos mais ruins. Por exemplo: "Sua esposa é uma beleza, observe-a, caso contrário ela será levada embora", "Seu marido, claro, é rico, mas para tal família em último lugar", etc. Tais frases estão longe de serem inofensivas, eles podem encher seu coração é um verdadeiro veneno - a menos que você aprenda a deixá-los ficarem surdos.

Não se esqueça que o mundo está cheio de invejosos. Muitas pessoas ficam com ciúmes, mesmo sem perceber. Um jovem casal feliz pode se tornar vítima da inveja até mesmo das pessoas mais próximas - pais, irmãos e irmãs e outros parentes. Não é raro que as mães digam às filhas: "Ora, que tipo de marido você escolheu, eu não precisaria de um assim!" Essa mãe esquece que a própria filha tem o direito de escolher e essa escolha deve ser respeitada. Em tais comentários de condenação, que às vezes podem ser ouvidos tanto de entes queridos como de amigos, não há nada mais do que a mais banal inveja.

Por favor, tenha isso em mente se você tiver má vontade, julgamento, conselhos sobre como melhorar seu parceiro, se ouvir a opinião de alguém de que seu cônjuge não é bom o suficiente. Todo mundo tem que conhecer essas coisas, especialmente pessoas felizes. A felicidade de outra pessoa assombra muitos. E há muitas pessoas que

encontram a única alegria para si mesmas envenenando a felicidade de outras pessoas de uma forma ou de outra.

Você pode nem notar como, sendo guiado não por seus próprios sentimentos, mas pela opinião de outra pessoa, você começou a olhar criticamente para sua alma gêmea, para ver as deficiências, que, talvez, não existam realmente. Você pode nem perceber como começa a duvidar de sua escolha. Você pode nem perceber como as asas da sua felicidade serão cortadas devido a essa influência estranha.

**Respeite a si mesmo e sua escolha - e ignore as opiniões das outras pessoas!**

Para evitar os efeitos nocivos da opinião alheia, em primeiro lugar, comece a respeitar a si mesmo e a sua escolha. Você escolheu esta pessoa por um motivo. Nada acontece por acaso no mundo. As pessoas são atraídas umas pelas outras de acordo com certas leis. Vocês se encontraram, em primeiro lugar, porque vocês têm algo em comum, existem alguns pontos de contato que permitem que vocês se entendam, graças aos quais vocês estão interessados juntos, e em segundo lugar, porque cada um de vocês tem muito o que aprender do outro. O que você discorda, com o que você discorda, em que você difere, cria as lições de que cada um de vocês precisa.

Desfrute de suas semelhanças e aprenda com suas diferenças! Mesmo divergências e desentendimentos não são motivo de briga, e mais ainda de descanso, esse é um motivo para aprender, tirar lições de vida, crescer e melhorar, entender mais sobre a vida, sobre você mesmo e sobre os outros.

Quando você aceita seu relacionamento como algo não acidental, algo que é o resultado de sua escolha consciente - uma escolha digna de respeito! - você deixará de depender da opinião de outras pessoas. Você apreciará tanto sua escolha quanto a pessoa que está ao seu lado. E quando alguém lhe diz que sua alma gêmea não é ideal,

que você poderia escolher algo melhor, você apenas sorri e ignora essas e outras palavras semelhantes. Você sabe que o ideal não existe e, mesmo que exista, não é para você. Como você pode amar algum ideal abstrato? Você só pode amar uma pessoa viva, não ideal, com todas as suas características individuais.

### **Não caia em iscas publicitárias! Aprecie o que você tem e não persiga o inatingível**

Agora você pode ouvir de vários psicólogos (via de regra, não profissionais), de treinadores, de representantes de escolas e ensinamentos esotéricos, as palavras que cada pessoa pode realizar qualquer um de seus sonhos e alcançar qualquer coisa em geral. Sim, nós realmente criamos nossa vida com nossos pensamentos e, nesse sentido, temos uma escolha, temos liberdade, temos muitas oportunidades. Ainda assim, devemos lembrar que essas possibilidades não são ilimitadas. Cada um de nós tem suas próprias características e limites, e devemos aceitar isso como é. Não é por acaso que dizem que a camomila não pode virar rosa! Mas isso não significa que a camomila seja pior do que uma rosa, ou que seja menos feliz. Ele fica infeliz apenas quando tenta se transformar em uma rosa, não quer se aceitar como é.

Mas a ideologia da onipotência do homem, hoje muito implantada, às vezes convida as margaridas a se transformarem em rosas. Portanto, tal ideologia é capaz de danos muito graves.

Não caia nessa isca. Seja saudável consigo mesmo e com suas capacidades. E então uma pessoa que acredita em sua própria onipotência pode começar a raciocinar algo assim: "Se eu sou onipotente - por que moro neste pequeno apartamento quando mereço uma villa à beira-mar?"

"Se eu sou tão poderoso, por que vivo com essa pessoa de aparência mediana e com um salário médio, quando um bilionário bonito está esperando por mim em algum lugar?"



Você entende a que isso pode levar? Pelo menos - para a perda da alegria da vida. No máximo - à perda dos benefícios que você teve. Você pode morar em um pequeno apartamento com uma pessoa comum - e ser feliz. A felicidade está dentro de nós, não depende de circunstâncias externas. Feliz é aquele que sabe valorizar o que tem. E quem começa a sonhar com algum ideal inatingível destrói a própria felicidade, porque alguém lhe incutiu que não vive bem, mas poderia viver melhor.

Se você ouvir de alguém que seu estilo de vida não é bom o suficiente, leve um tempo para acreditar. Mesmo que pessoas que se autodenominam especialistas digam isso. Não há tantos especialistas reais, mas há muitos que estão tentando influenciar os outros por motivos egoístas. Eles dizem que você não está bem o suficiente para pagar o dinheiro. Pelo seu dinheiro, será prometido que eles vão te ensinar como conseguir qualquer coisa, ficar rico, encontrar as melhores esposas e maridos, etc.

Primeiro, lembre-se: isso é engano. Em segundo lugar, pergunte-se: o estilo de vida que todos esses "especialistas" propõem realmente faz para você? Você é realmente tão ruim quanto essas pessoas estão tentando convencê-lo? Você descobrirá que há benefícios em seu estilo de vida. Você vive do jeito que você vive, porque isso te convém, porque esse é o tipo de vida que te convém. Se desejar, você encontrará muitos benefícios para seu estilo de vida. Todas as pessoas são diferentes e cada um escolhe por si mesmo.

Não caia em truques de publicidade. Não se compare a ninguém. Não deixe ninguém dizer que você não está indo tão bem quanto poderia. Não procure um ideal inexistente! Agradeço o que você tem. Não deixe dúvidas e pensamentos comerem por sua alma que em algum lugar na distância desconhecida um destino melhor o aguarda. Seu destino, sua vida está aqui e agora. O que vai ser depende de você.

Assuma a responsabilidade de melhorar o que você realmente pode melhorar. E você pode realmente melhorar a atitude em relação a si mesmo e àqueles que estão ao seu lado. Você pode focar no positivo, e não nas falhas. E então você não terá que sonhar com o irrealizável - porque a felicidade, exatamente o que você precisa, estará ao seu lado ....

### **Prática**

Pegue um papel, uma caneta e liste todas as coisas pelas quais você pode ser grato na vida. Não se esqueça das pequenas coisas: você tem um teto sobre sua cabeça, comida na geladeira e, o mais importante, você tem entes queridos, existem aqueles de quem você gosta, que se preocupam com você. É muito importante não considerar tudo isso garantido. Começamos a nos comparar com os outros e nos esforçamos por algo melhor apenas quando não valorizamos o que temos.

Adicione à sua lista todos os dias. Torne uma regra agradecer à vida todas as manhãs e todas as noites por tudo o que ela oferece. Compare-se não com quem vive melhor, mas com quem não tem o que você tem. Lembre-se de que isso pode não ter acontecido. Obrigado por tudo - pela vida e, claro, pelas pessoas próximas, pelo menos pelo fato de estarem perto de você. Isso não é mais tão pouco. Você verá como sua gratidão começará a mudar sua vida para melhor. O que agradecemos sempre cresce, aumenta. Com sua gratidão, você pode criar e fortalecer sua felicidade todos os dias.

## **Etapa 38. Livre-se de pensamentos e sentimentos negativos em relação aos entes queridos**

## **O descontentamento, mesmo que não expresso em voz alta, pode matar um relacionamento.**

O descontentamento é uma força terrível que corrói nossas vidas, literalmente corrói nossa felicidade. O poder destrutivo do descontentamento infelizmente é subestimado por muitas pessoas. Ficamos tão acostumados a estar constantemente insatisfeitos com algo que já é percebido como a norma. Mas isso está longe de ser a norma, isso é uma patologia!

Pense por si mesmo, tivemos uma rara oportunidade de nascer, a nossa vida não é tão longa, gostaríamos de aproveitar cada dia, apreciaríamos cada momento, mas não, estamos sempre à procura e encontrando motivos de insatisfação. O tempo está mau - estamos infelizes, alguém disse ou fez algo errado, como gostaríamos - estamos infelizes, o amado acabou por não ser o ideal - estamos infelizes ... O pior é, claro, a insatisfação constante com entes queridos e entes queridos. Mas vamos lembrar que o mundo geralmente é imperfeito. As pessoas também são imperfeitas. Portanto, se quisermos, então, é claro, encontraremos motivos de insatisfação sempre e em tudo. Mas é necessário, desculpem o trocadilho, seguir o exemplo dessas ocasiões?

Sim, o descontentamento às vezes penetra em nossas mentes e sentimentos de forma imperceptível, gradativa, a ponto de nem termos tempo de cair em si, pois já estamos infectados com essa doença perigosa. Isso significa que precisamos aprender a nos relacionar com isso conscientemente. Precisamos perceber quando e por que estamos novamente mostrando descontentamento. Como exatamente isso se manifesta? Você está com raiva, irritado, ofendido, condenando, criticando? Quais são os motivos de sua insatisfação com um ente querido com mais frequência? Por pequenas coisas, ou no caso de seus erros e erros realmente graves?

Entenda que mesmo que sua insatisfação seja bem fundamentada, ela não o ajudará de forma alguma. Não ajudará seus entes queridos a corrigir seus erros e enganos. Porque o descontentamento, se você pensar bem, é essencialmente um sentimento muito infantil. Esse sentimento de ressentimento, esse sentimento de que o mundo não é bom o suficiente, esse sentimento de que você foi enganado, punido ou pelo menos não incentivado. É assim que uma criança reage quando se sente desamparada. E quando nos sentimos desamparados - tornamo-nos assim, ou seja, não podemos melhorar, mudar nada em nossa vida.

### **Dois motivos de insatisfação com os outros: atitude irreal para o mundo e insatisfação consigo mesmo**

Esse sentimento infantil de descontentamento vem, em primeiro lugar, de uma atitude irreal para consigo mesmo, para com o mundo, para com as pessoas e, em segundo lugar, de um profundo, às vezes oculto, descontentamento consigo mesmo. O primeiro desses dois motivos de descontentamento é uma atitude irreal para com o mundo, para com nós mesmos e para com os outros é o estado em que exigimos perfeição de nós mesmos, dos outros e do mundo como um todo. Esquecemos que o mundo geralmente é imperfeito e, se não esquecermos, não queremos chegar a um acordo com ele. Enquanto isso, resignação com o fato de que o mundo, as pessoas, incluindo nós, somos imperfeitos é a condição mais importante para a felicidade. Se você é então e um negócio exposição descontentamento sua entes queridos significa que você lamenta que eles sejam imperfeitos ou que não atendam às suas expectativas. Mas eles não podem ser perfeitos e nem sempre podem atender às suas expectativas! Desejando isso, você quer o impossível. A segunda das duas razões para a insatisfação com os outros é a insatisfação latente consigo mesmo - este é um estado em que nos condenamos

no fundo de nossas almas e, portanto, não podemos ser condescendentes com os outros. Por isso, quando o outro comete o menor erro, um protesto amadurece dentro de nós: por que eu não me permito isso, mas ele permite? Por que eu fecho o tubo da pasta de dente e ele não? Por que não me permito descansar (fazer o que me interessa, ter meu próprio território pessoal, etc.), mas ele permite? Tal protesto leva necessariamente a uma relação de deterioração.

**Pessoas próximas sempre retornam negativas para nós, mesmo que não tenhamos expressado isso em voz alta.**

Devido à insatisfação, mesmo que oculta, você, voluntária ou involuntariamente, começa a pensar mal sobre o seu ente querido - você permite pensamentos e emoções negativas. Você pode pensar que ainda o trata bem, mas nem mesmo percebe que seus pensamentos e sentimentos são, em sua maioria, negativos!

Mas as pessoas, embora a maioria delas não saiba ler mentes, ainda sentem esse descontentamento. E isso é especialmente verdadeiro para os entes queridos. Eles sentem perfeitamente até mesmo uma atitude não expressa. E se você permitir pensamentos e sentimentos negativos, eles podem começar a reagir subconscientemente a eles. Como resultado, você já receberá em seu endereço o negativo que você mesmo carrega em sua alma. Ou, o que não é incomum, uma pessoa começa a se comportar de acordo com suas idéias negativas. Se você constantemente pensa que ele é desleixado, ou muito distraído, ou desatento, seus pensamentos se materializarão e, na realidade, ele manifestará essas qualidades, e todas nas piores e piores versões.

O que fazer? Comece com você mesmo! Observe seu descontentamento e procure seus motivos. Aprenda a perdoar imperfeições - e a você também! Dê a si mesmo o

direito a falhas, erros, equívocos. Você também não é ideal, e tudo bem. Perdoe-se por sua própria imperfeição. Então, será fácil para você perdoá-la e aos seus entes queridos.

Certifique-se de se livrar da insatisfação consigo mesmo. Você está acostumado a se criticar e não está acostumado a se elogiar? Mude esses hábitos. Comece a se sentir bem consigo mesmo. Comece a se aprovar. Deixe-se ser você mesmo. Então você permite o outro também. Então você pode facilmente perdoá-lo por seus erros. Então você vai perceber que muitas vezes ficava irritado com bobagens sem valor. Assim, tanto o mundo quanto as pessoas causarão cada vez menos descontentamento, e a vida começará a torná-lo feliz ....

## **Prática**

Estabeleça uma meta ao longo do dia, da manhã à noite, para controlar seus pensamentos e sentimentos em relação aos entes queridos. Seria bom levar um caderninho com você para todos os lugares, onde você fará breves anotações assim que se surpreender insatisfeito, criticado, condenado. Reveja suas anotações à noite. Você pode se surpreender com a frequência com que pensa mal de seus entes queridos, com a frequência com que eles se tornam uma fonte de emoções negativas para você. Lembre-se de que esses pensamentos e palavras, mesmo se não falados em voz alta, agem como uma bomba-relógio. Seu poder destrutivo está se acumulando latentemente e, um dia, pode "sacudir" de modo que será difícil estabelecer relações normais.

Não é melhor neutralizar essa "carga" com antecedência? Pense em quais são suas reclamações sobre seus entes queridos. Você realmente tem uma reclamação ou o seu descontentamento não é sério? Se não houver queixas como tal e você estiver incomodado com algumas pequenas coisas - pense que você também é imperfeito e perdoe imediatamente a si mesmo e a seus entes queridos.

Pense em como você pode melhorar sua atitude em relação a si mesmo. Se você está aborrecido porque seus entes queridos se permitem algo que você não pode pagar, então precisa pensar em como mudar sua atitude em relação a si mesmo e como trabalhar sua vida de forma que você também possa seguir seus interesses. Por que você se proíbe de fazer algo que é importante para você? Pare de proibir a si mesmo - e você ficará mais calmo sobre o comportamento de seus entes queridos.

Se você tem queixas sérias específicas contra alguém próximo a você, encontre uma oportunidade para falar com calma sobre isso, sem emoções desnecessárias e, claro, sem acusações, sem fazer reclamações. Apenas me diga o que o incomoda, o que você não gosta especificamente. Tente manter um tom construtivo e faça de tudo para eventualmente chegar a algum tipo de acordo de paz.

Nos dias seguintes, continue acompanhando seus pensamentos e sentimentos negativos. Aprenda a traduzir suas emoções em um canal positivo e não dê esse poder negativo sobre você. Se for difícil, use a "fórmula mágica" que parece muito simples: "Eu te perdôo" ou "Eu te dou meu perdão". Repita para você mesmo toda vez que se sentir insatisfeito, certifique-se de acrescentar algo específico pelo qual você perdoa, por exemplo: "Eu o perdôo por não fechar o tubo de pasta de dente novamente." Adeus generosamente, sinceramente, de todo o coração. Gradualmente, será mais fácil para você.

## **Etapa 39. Concentre-se nos pontos fortes de quem você ama**

**Melhor exagerar os pontos fortes um do outro do que as desvantagens!**

Acontece que as pessoas se amam, mas por alguma razão percebem apenas deficiências umas nas outras e não prestam atenção às vantagens. Por amor, isso é simplesmente mortal! Se alguém não percebe nossos méritos, e apenas nos censura por nossas deficiências, começamos a pensar que ele deixou de nos amar. Embora este possa não ser o caso.

Sim, com o tempo, a dignidade dos entes queridos se torna familiar e até mesmo tida como certa. Mas as falhas parecem apenas se tornar mais perceptíveis. E não podemos resistir a apontá-los, e até como o fazemos deliberadamente de tal forma que seria mais doloroso ...

Essas pequenas farpas, descontentamento, crítica, censura são capazes de quebrar uma rachadura em seu relacionamento dia após dia. Essa rachadura, antes que você tenha tempo de recobrar o juízo, pode um dia ser capaz de se transformar em um abismo, que você não conseguirá mais superar. Não seria melhor pensar com antecedência como evitar um desastre?

Lembre-se de que o caminho para o desastre começa com as pequenas coisas. Em vez disso, do que parece ser ninharias. Porque quando vocês pararam de perceber os pontos fortes um do outro e começaram a se concentrar nos pontos fracos

você realmente deu um passo gigante em direção a esse abismo.

Muitas pessoas têm o hábito de exagerar nas deficiências do outro, mas menosprezar os méritos, ou mesmo nem perceber. Se algo assim acontecer com você - assuma com urgência a correção da situação! Você está acostumado a subestimar os pontos fortes e fortes - e enfatizar demais os pontos fracos e fracos? Prepare-se para fazer tudo da maneira oposta a partir de agora: não dê importância às deficiências e fraquezas (ou pelo menos trate-as com condescendência) e concentre-se nos pontos fortes e nos méritos de uma pessoa amada. Procure esses pontos fortes



se eles não forem muito visíveis. Aprecie até mesmo a dignidade que parece fraca ou raramente. E certifique-se de dizer a ele que você vê seus pontos fortes e, o mais importante, os aprecia.

Lembre-se do que há de bom nisso! Você verá que não é tão difícil. Na verdade, você sempre soube e sabe o que há de bom em seu ente querido. Você simplesmente parou de dar importância a isso. E em vão. Lembre-se de seus méritos, suas qualidades positivas, seus pontos fortes todos os dias. Seus melhores traços de caráter, suas habilidades e talentos, seus sucessos e conquistas, seus melhores feitos ... Lembre-se de tudo que você gostou nele, sempre gostou e agora gosta. Tendo dedicado um pouco de tempo a tal "cálculo dos méritos" de um ente querido, você ficará surpreso ao notar que está orgulhoso dele!

**Não vire o melhor de seus entes queridos do avesso.**

Elimine o hábito impiedosamente, mesmo para virtudes aparentes. opor desvantagens. Muitas pessoas conhecem frases semelhantes:

“Você, é claro, é inteligente e profissional (opção: inteligente e bonita), mas em casa não vai receber ajuda de você (opção: o seu borscht é sempre muito salgado)!”. Essas frases costumam ser ditas em resposta a alguns sucessos e conquistas do segundo semestre. Ele escreveu um livro, ou defendeu sua dissertação, ou foi promovido - esta é a hora de afixá-lo, de lembrá-lo de que ele não é perfeito!

Não são poucas as pessoas no mundo que sabem “virar do avesso” a dignidade do próximo. Quando estamos insatisfeitos conosco mesmos, queremos subconscientemente humilhar os outros, apontar suas deficiências e fazê-lo justamente quando precisamos aprovar, elogiar, compartilhar a alegria do sucesso ... Eliminar a insatisfação com nós mesmos - e isso, para dizer

o mínimo , nenhum bom hábito desaparecerá de você - condenar quando é necessário elogiar.

Tente se comportar de uma maneira completamente diferente - elogiar mesmo quando parece não haver nenhuma razão especial. Encontre uma razão, que seja uma ninharia

- mas observe e marque-o. Sabemos que nossos pensamentos e palavras criam nossa realidade. Se você constantemente apontar a uma pessoa suas deficiências, essas deficiências se manifestarão cada vez mais. Se nos concentrarmos nas virtudes e pontos fortes, ajudamos o outro a desenvolver e fortalecer essas virtudes e pontos fortes.

## **Tudo que aprovamos fica mais forte**

Sim, não podemos forçar outra pessoa a mudar se ela não quiser. Mesmo assim, podemos influenciar o outro, e depende de nós se ele mudará para melhor ou para pior de nossa influência. Para fins educacionais, apontando para o outro sobre suas deficiências, podemos querer que ele melhore, se torne melhor - mas alcançamos o objetivo oposto: as deficiências só ficam mais fortes e as relações se deterioram. Aquilo em que prestamos mais atenção fica mais forte, veja bem! Preste atenção aos pontos fortes e eles se tornarão ainda mais fortes!

Se algumas qualidades positivas em seu ente querido se manifestam muito fracamente, ou raramente, você pode melhorar a situação com uma atenção, uma avaliação positiva, tornar essas qualidades mais fortes e se desenvolver. A esposa raramente cozinha, mas uma vez cozinhou algo delicioso? Observe, elogie, não economize nos elogios e nas delícias. Ela ficará motivada para fazer isso repetidamente. Seu cônjuge raramente ajuda você com as tarefas domésticas, mas uma vez ajudou, mesmo que em algumas ninharias (tirou o lixo ou lavou o prato depois de

você)? Não aja como se fosse desnecessário dizer - deixe claro o que você notou e apreciou, diga a ele que ele é atencioso e geralmente o melhor. Você pode não ter que esperar muito para a próxima demonstração de preocupação.

Lembre-se: todas as pessoas, sem exceção, precisam ser apreciadas, aprovadas e notadas por seus méritos e pontos fortes. Não obter a aprovação das pessoas mais próximas e queridas é uma situação muito dolorosa para todos. E a dor de cabeça que se acumula constantemente não é a base sobre a qual um relacionamento feliz pode ser construído. A felicidade só é possível onde os parceiros veem o melhor um do outro, valorizam isso e não se esquecem de se aprovar e elogiar.

...

### **Prática**

Pegue um papel, uma caneta, dê-se pelo menos meia hora de tempo livre, e com calma, lembre-se com atenção e escreva tudo o que há de bom em seu marido (esposa) ou ente querido. Escreva o que você gosta em sua aparência, comportamento, ações, quais traços de seu caráter te impressionaram, quais seus sucessos e realizações causam seu orgulho.

Esqueça um pouco as deficiências, o que causa sua insatisfação e reclamações. Apenas se proíba, pelo menos por um tempo, de pensar nisso. Pare imediatamente de pensar nas fraquezas e imperfeições dele, se surgirem. Se houver um desejo Vire do avesso "alguma dignidade, oponha-se a uma desvantagem (" Sim, isso é algo que ele é bom, mas aquele é ruim ")), arranque sem piedade esse pensamento de sua consciência como a erva daninha mais prejudicial! Sua atitude agora dada a si mesmo é pensar apenas no bem, contar apenas os méritos, apenas os pontos fortes, apenas o melhor, apenas o que você gosta.

Releia a lista, e lembre-se da última vez que você disse a um ente querido que você valoriza, percebeu essas

vantagens? Quando foi a última vez que você falou sobre o que gosta nele? A muito tempo atrás? Ou não há muito tempo - mas ainda assim raramente acontece? Com que frequência você acha que precisa falar sobre isso? Se você acha que uma vez por trimestre, uma vez por mês ou pelo menos uma vez por semana é o suficiente, você está enganado! Você precisa falar sobre isso todos os dias, e é melhor mais de uma vez. Lembre-se de que as pessoas não podem ler mentes. Se você não disser ao seu ente querido que gosta dele, ele logo começará a pensar que não gosta de você.

Pense em como você pode começar a comunicar ao seu parceiro que percebe e aprecia seus méritos, que sua simpatia não foi a lugar nenhum. Se isso for incomum ou difícil para você, ensaie sozinho. Pegue a sua lista de seus méritos e, seguindo seus pontos, diga em voz alta: "Gosto do que você é ... (nome)", "Gosto das suas qualidades maravilhosas ... (nome)", "Você faça o melhor ... (nome) ", e por fim: " Você é simplesmente o melhor! "

Quando sentir que está pronto para dizer isso em voz alta para sua alma gêmea, faça isso sem demora!

## **Etapa 40. Assuma a responsabilidade por suas emoções e experiências**

**Ser ofendido ou não ofender, culpar o outro ou não? Essa escolha só pode ser feita por você.**

As pessoas são projetadas de tal forma que são capazes de influenciar as emoções umas das outras. E essa influência mútua é especialmente forte entre os entes queridos, pessoas que se amam. Afinal, estamos intimamente ligados a eles, como a ninguém mais e, portanto, muitas vezes caímos na dependência de emoções,

sentimentos, experiências, reações uns dos outros. E que grande é a tentação de dizer: "Foi por sua causa que fiquei tão chateado!", "Foi você quem me ofendeu!"

Sem perceber, culpamos o outro por nossas próprias experiências, emoções, sentimentos e reações. Mas essas são nossas próprias experiências, sentimentos, emoções e reações. Nossa, não de alguém. Isso significa que somos responsáveis por eles. E quando começamos a culpar outra pessoa por eles, o conflito não pode mais ser evitado. Um desses conflitos, outro, um terceiro - e agora a hostilidade vem substituir o amor, e a lacuna torna-se quase inevitável.

Parece que tal reação emocional ao comportamento de cada um é bastante natural. Estamos ofendidos - estamos ofendidos, estamos com raiva - estamos com raiva, mas como poderia ser de outra forma? Mas, se você pensar bem, quando nos comportamos assim, deixamos de pertencer a nós mesmos. Nós nos rendemos à plena autoridade do outro. Reconhecemos que podemos ser influenciados, que nossas emoções podem ser controladas por outra pessoa. Comportar-se assim significa não ser o senhor de si mesmo e de sua vida. Além disso, comportar-se assim significa inevitavelmente estragar as relações com os outros e, o pior de tudo, com os entes queridos. Porque quando somos influenciados assim, inevitavelmente começaremos a culpar uns aos outros. A vida em constante recriminação nunca pode ser feliz.

O que fazer? Assuma a responsabilidade por suas emoções e pare de culpar os outros por elas. Como a outra pessoa se comporta é sua responsabilidade. Mas você e somente você é responsável por como reage. Parece-te que não podes escolher como reagir, que isso não depende de ti? Realmente depende de você. Mesmo se você realmente ofender - você pode escolher se deseja ficar ofendido ou não. Se a reação de ressentimento é familiar para nós, é claro que se manifesta automaticamente, sem nosso controle. Mas se quiser, você pode aprender a controlar

suas reações. Você pode se lembrar de que você realmente tem uma escolha.

**Olhando a situação com olhos de adulto, você pode ver que não há motivo para ressentimento.**

As reações de ressentimento, irritação, raiva não são reações realmente adultas. Essas são as reações da criança - nos acostumamos com elas na infância. E mesmo depois de crescer, continuamos a reagir como crianças. Talvez sua esposa não quisesse ofendê-lo, mas algo em seu comportamento o lembrou de sua mãe, de quem você se ofendeu - e agora a reação da ofensa está pronta. O cônjuge, provavelmente, não queria levá-lo às lágrimas, mas algo em seu comportamento o lembrou de uma situação de infância em que você chorou - e agora você o culpa, mas ele não consegue entender o que fez de tão ruim.

Você precisa perceber: são essas crianças as reações fazem você culpar o outro pelo que está sentindo e experimentando. Mas, afinal, uma pessoa adulta e sã vive dentro de você. É essa parte adulta de si mesmo que precisa ser chamada em busca de ajuda. Antes de dar rédea solta à reação automática de ressentimento, irritação, etc. - diga a si mesmo "Pare!" Faça uma pequena pausa e observe a situação com os olhos de um adulto. Então você verá uma imagem objetiva do que está acontecendo. Você verá, talvez, que ninguém realmente quis ofendê-lo. E mesmo que haja algo ofensivo no comportamento do seu parceiro, você não precisa levar para o lado pessoal, não precisa se sentir ofendido, não precisa se sentir culpado e culpá-lo.

Olhando para um olhar adulto, objetivo e imparcial, você pode ver que por trás de seu comportamento aparentemente ofensivo, na verdade, reside o medo, a insegurança, o desejo de ajuda e apoio. Se você reagir a isso como uma criança, então você irá brigar. Se você olhar com olhos de adulto e não ficar ressentido, poderá ajudar

seu ente querido a entender a situação, dar-lhe a ajuda e o apoio de que precisa.

## **Calor e amor são remédios universais contra conflitos**

Sim, é com os entes queridos que as nossas relações por vezes são mais dolorosas, são as emoções daqueles que nos são queridos que mais nos tocam e não nos deixam indiferentes. Mas vamos colocar o amor em primeiro lugar, não as nossas próprias mágoas, deixar de lado o orgulho doentio e olhar um para o outro cheio de amor, generoso olhar. E então descobre-se que não há necessidade de inflar tragédias e dramas onde podem ser evitados, não há necessidade de ver insultos e insultos onde é perfeitamente possível passar sem eles.

Quando sucumbimos a uma reação automática, nos tornamos, na verdade, vítimas de vontade fraca - não estamos no controle da situação, mas somos nós. Quando assumimos a responsabilidade por nossas emoções, podemos optar por reagir negativamente ou construtivamente, respectivamente, podemos assumir o controle da situação como um todo e garantir que ela seja resolvida de forma positiva, ou seja, não leve a uma briga.

Não importa como o seu ente querido se comporte, antes de tudo, lembre-se que você o ama, o que significa que você o aceita como ele é. Então diga a si mesmo que ele é responsável pelos próprios sentimentos assim como você pelos seus. Portanto, você nunca mais o culpará por aborrecê-lo, ofendê-lo ou perturbá-lo. Você, e somente você, decide se vai ficar ofendido, se está chateado, etc. Se você não quiser mais ser ofendido e chateado, e culpar o outro por isso, diga a si mesmo que agora escolherá uma reação diferente. Por exemplo, decida ver tudo com uma perspectiva adulta imparcial e entenda por que seu parceiro

está agindo dessa maneira. Ele realmente queria ofender você - ou talvez ele só não tenha calor e amor.

Calor e amor são um "remédio" universal para insultos, acusações, conflitos. Dê a quem você ama - faça essa escolha em vez de ficar ofendido e brigar! E você verá que haverá cada vez menos ressentimento e acusações mútuas em sua vida ....

## **Prática**

Lembre-se de qualquer situação em que algo no comportamento de seu ente querido o ofendeu, aborreceu, irritou você. Você sente vontade de culpá-lo por isso? Imagine que você está revivendo essa situação novamente. Diga a si mesmo: "Eu mesmo sou responsável por minhas reações. Eu tenho uma escolha - ser ofendido ou não. Posso escolher uma reação diferente. "Considere como você pode reagir de forma diferente nesta situação.

Imagine fazer uma pausa antes de dar rédea solta ao ressentimento ou a outras emoções negativas. Imagine que nesta pausa você está olhando o que está acontecendo como um adulto que é bom consigo mesmo e com os outros. A parte adulta de sua personalidade não está sujeita a ressentimentos, não é tão fácil de influenciar e é impossível controlá-la. Se você é um adulto, só você controla suas reações.

Decida como o adulto reagirá a esta situação, o que ele escolherá em vez de se ressentir e culpar o outro. Encontre pelo menos algumas opções possíveis para essa reação adulta.

Por exemplo:

- Você pode decidir que vai deixar seu ente querido falar, ajudá-lo a entender seus sentimentos, acalmá-lo, dizer-lhe como você o ama.
- Você pode reagir com humor (gentil), auto-ironia (mas não com autodepreciação).



- Você pode agradecê-lo mentalmente por lhe ensinar resistência, paciência e amor.
- Você pode animá-lo, confortá-lo, sorrir, abraçá-lo.

Como você pode ver, se reagirmos de forma adulta, não haverá poucas opções. Quando você aprender a repetir mentalmente situações repletas de conflitos, comece na realidade, na prática, assumindo a responsabilidade por suas emoções. Assim, você se tornará o mestre não apenas de si mesmo, mas também da situação como um todo.

## **Etapa 41. Desista de tentar refazer outra**

### **Não temos permissão para mudar outras pessoas**

Não poucas pessoas estão sujeitas à ilusão de que entes queridos e entes queridos podem ser refeitos da maneira que quisermos. Acontece que o noivo ou a noiva, antes mesmo do casamento, está descontente com o amigo ou namorada, mas raciocinam algo assim: "Deixa pra lá, vamos nos casar, e ele (ela), sob minha influência e obrigado ao poder do meu amor, definitivamente mudará para melhor! " E como é caro pagar por esperanças tão ingênuas. Acontece que ninguém vai mudar, as deficiências irritantes do outro não só não diminuem, mas pioram com o passar dos anos e, além da decepção, o casamento não faz nada.

Nenhum de nós recebeu a força e os meios para refazer outras pessoas! Você precisa se lembrar disso de uma vez por todas, e nem mesmo tentar reeducar alguém, principalmente se for um adulto, seu igual. Se ele quiser mudar a si mesmo, ele pode mudar. Só neste caso - se for sua boa vontade. Você não pode forçar o outro a mudar. A natureza nos deu força apenas para mudar a nós mesmos. Mas não outros.

Se você quer manter o relacionamento, aceite os outros como são e não tente reeducá-los. Suas reprovações, instruções sobre como outra pessoa deve ser e como se comportar só levarão à irritação e, então, a uma briga, a um conflito. Nenhum de nós gosta quando somos ensinados a viver e apontar falhas. Essas instruções de entes queridos, daqueles que amamos são especialmente dolorosas. Ao tentar refazer o outro, ao reeducar, você demonstra que não o ama pelo que ele é. Isso é o suficiente para uma ruptura séria no relacionamento.

### **Não podemos influenciar os outros diretamente - mas podemos fazer isso indiretamente**

Claro, isso não significa que você só deva suportar e sofrer se, por exemplo, seu cônjuge o tratar mal, se algumas de suas ações ameaçarem o bem-estar de você e de sua família. Por exemplo, meu marido começou a abusar do álcool. O que uma esposa deve fazer - humilhar-se, suportar, continuar a aceitar tudo como é? Claro que não. As decisões devem ser tomadas - mas essas decisões devem ser dirigidas, antes de tudo, ao seu próprio comportamento, e não ao comportamento do marido.

Ela não pode tomar uma decisão por outro! Ela não pode dizer:

"Eu tomo a decisão de não beber a partir de amanhã." Mas ela pode dizer: "Decidi levar os filhos e ir morar separada se ele voltar bêbado, e morarei separada até que ele decida mudar de comportamento." Ela então pode contar ao marido sobre sua decisão. E então ele tem que tomar decisões.

Este método pode revelar-se muito mais eficaz do que todas as tentativas de reeducá-lo, todas as notações, moralizações e censuras. As censuras não resolvem nada, não mudam essencialmente a situação. Ao repreender, você está tentando mudar o que está além de seu poder de mudança. Cada pessoa é responsável por si mesma e por seu comportamento. O comportamento da outra pessoa

está fora da sua área de responsabilidade. Portanto, você não pode mudar nada aqui. Mude o que está em sua área de responsabilidade! Este é o seu próprio comportamento. Você pode mudar o seu comportamento - e, assim, indiretamente, forçar os outros a mudar.

Então, podemos de alguma forma influenciar o comportamento de outra pessoa? Sim, podemos, mas não diretamente, mas indiretamente. Quando mudamos, outras pessoas também mudam sua atitude em relação a nós. É assim que, por meio de mudanças em nós mesmos, mudar o relacionamento com os outros está em nosso poder.

**Ninguém é obrigado a ser o que queremos. Mas não temos que suportar o que não gostamos**

Dê ao outro o direito de ser quem ele é e de se comportar como achar melhor. Mas tome para si exatamente o mesmo direito. Se você não gosta de algo em seu relacionamento, não deve ficar em silêncio. Fale sobre isso. Diga-nos o que exatamente você não gosta, quais sentimentos isso causa em você. Mas em nenhum caso exija: "Torne-se o que eu quero!" Não tem que ser o que você deseja. Ele tem o direito de ser ele mesmo e não corresponder às suas expectativas. Exigir que ele atenda a essas expectativas e faça tudo da maneira que você precisa - isso é verdadeiro egoísmo.

É possível que ele mesmo reconsidere seu comportamento se entender o que está machucando e preocupando você. Mas ele só fará isso se você não pressioná-lo e exigir que ele mude.

Se você abertamente, honestamente, sem censura, disse como é difícil para você resistir a algum comportamento de um ente querido que não combina com você, mas você vê que ele categoricamente não está com vontade de mudar decidir se deve continuar este relacionamento. Infelizmente (ou felizmente), nem tudo na vida depende de nós. Não temos controle sobre outras

pessoas. É melhor entender isso com o tempo e chegar a um acordo.

Sim, não somos onipotentes. Às vezes você tem que escolher: ou continuar a resistir e não esperar pelas mudanças, ou se separar. Culpar o outro por não querer mudar e continuar sofrendo com ele é uma opção autodestrutiva. Os relacionamentos em tais situações também entram em colapso. Seja sensato sobre sua capacidade de influenciar seu parceiro. Veja a situação de verdade. Não seja ingênuo e não espere que o preto fique branco ou vice-versa. Se tudo vai mal em um relacionamento, assuma a responsabilidade por seu comportamento e decida o que fazer por você nessa situação. Você, não seu parceiro ....

### **Prática**

Pegue um pedaço de papel, uma caneta e escreva tudo o que você gostaria de refazer em alguém próximo a você. Releia sua lista. Responda-se honestamente à pergunta: você acredita que pode realmente refazê-lo? Está em seu poder? Essa é sua responsabilidade? Isso está dentro da sua competência? Lembre-se de todas as tentativas de reeducar outras pessoas que você já aplicou. Como você fez isso? Repreendido? Obrigatório? Ameaçado? Ofendido? Perceba que tudo isso não levou a nenhum resultado. Foi tudo desperdiçado - mas não porque os outros sejam tão "ruins". Você apenas tentou fazer o que não é realista. Você estava sob a ilusão de suas capacidades.

Vá com calma. Não se julgue. Em vez disso, pense em como você pode se comportar de maneira diferente nessa situação. Você tentou mudar o outro, sem saber que não conseguiria. Mas você é capaz de mudar a si mesmo, seu comportamento ou sua atitude em relação à carência do outro que você gostaria de mudar. Procure encontrar nessa situação o que realmente depende de você, o que você pode realmente mudar.

Você pode conversar com um ente querido e explicar como é difícil para você suportar esse ou aquele comportamento.

Você pode decidir que ficará mais relaxado em relação às deficiências dele.

Você pode encontrar algum tipo de compromisso para que ambos fiquem satisfeitos (por exemplo, a esposa não gosta que o marido passe o fim de semana todo com os amigos, e o marido não gosta que a esposa fale com os amigos ao telefone todas as noites - eles podem concordar que ele vai

se reúna com os amigos com menos frequência, passe os fins de semana com ela com mais frequência e ela não conversará com os amigos todas as noites, mas dedicará o tempo livre ao marido).

Você pode finalmente colocar algum tipo de condição: se o seu parceiro continuar a se comportar dessa forma, você se reserva o direito de escolher livremente como se comportar e o que fazer (apenas para que não pareça chantagem).

Pense e com certeza encontrará oportunidades para expressar seus interesses, necessidades e o que não lhe convém no relacionamento, sem recorrer a pressões diretas e tentativas de refazer o outro.

## **Etapa 42. Aprenda a determinar em quem você pode confiar e quem não**

### **Sinais de confiabilidade podem ser identificados de relance**

Muitas vezes acontece que vemos uma pessoa pela primeira vez e, ao mesmo tempo, precisamos descobrir o quanto podemos confiar nela e se vale a pena lidar com ela.

Uma pessoa confiável é aquela que não engana nem fracassa, que cumpre o que prometeu e não desiste em tempos difíceis. Uma pessoa confiável é aquela que é responsável por suas ações e admite honestamente seus erros, sem tentar colocar a culpa em outra pessoa. Todos nós gostaríamos de lidar exatamente com essas pessoas - tanto nas relações pessoais quanto nos negócios. Mas, de vez em quando, erros acontecem quando chegamos no horário e não conseguimos reconhecer uma pessoa não confiável, pela qual pagamos.

Enquanto isso, não é tão difícil distinguir uma pessoa confiável de outra não confiável. Basta querer e aprenderá a fazê-lo à primeira vista!

## **Uma pessoa não confiável se trai involuntariamente**

Existem sinais sutis, sinais com os quais uma pessoa não confiável se trai desde o primeiro minuto de comunicação, embora ela mesma, é claro, não perceba isso. Porém, tendo o conhecimento e a experiência necessários, podemos “ler” essas informações na aparência e no comportamento do interlocutor e, como dizem, “ver através” dele, determinando muito rapidamente o quão confiável ele é.

**Em primeiro lugar** , você precisa olhar seu interlocutor nos olhos. Uma pessoa confiável responderá com um olhar direto, aberto e benevolente dirigido a você. Ele não desviará ou baixará os olhos, não olhará ao redor ou para o espaço. Você não terá a impressão de que ele está olhando para você, mas como se ele visse o vazio. Aos olhos de uma pessoa confiável, você perceberá um interesse sincero em se comunicar com você.

Se uma pessoa fala com você, mas ao mesmo tempo você tem a impressão de que ela não parece ver ou ouvir você, mas está realmente ocupada apenas consigo mesma

(se admira, se preocupa com a impressão que está causando) - há um motivo sério para duvidar de sua confiabilidade.

Ouçã com atenção o que e como a pessoa está lhe dizendo. Você tem a sensação de que algo não está sendo dito a você, que eles querem esconder algo de você?

Talvez as montanhas de ouro tenham sido prometidas com entusiasmo a você com otimismo exagerado? É possível que seja apenas uma tentativa de manipular você, mas na verdade essa pessoa não vai cumprir promessas. Ou talvez, ao contrário, avise que você não espera muito dele e se refere ao mesmo tempo a algumas circunstâncias que fogem ao seu controle? Provavelmente, você não receberá nem mesmo o pouco que ele promete.

### **Quão confiável se comporta pessoas:**

Quando uma pessoa de confiança oferece a você algum tipo de junta negócios, ele sempre descreverá a situação de forma clara, clara e realista - para que você praticamente não tenha dúvidas. Ele falará com você de maneira educada e gentil, e nunca dirá nada que possa machucá-lo, ofendê-lo ou humilhá-lo. E com atenção, sem interromper, ele vai ouvir o que você quer dizer a ele.

É muito fácil e agradável comunicar-se com pessoas de confiança - geralmente são simples e sinceros na comunicação e, além disso, aceitam as outras pessoas como são, sem julgamentos ou críticas. A única condição para que a comunicação seja eficaz e bem-sucedida: ao se comunicar com essa pessoa, você também precisa ser confiável, ser responsável por suas palavras e ações e cumprir suas obrigações ...

### **Prática**

Lembre-se dos momentos de sua vida em que você confiou em alguém e ele o enganou. Tente se lembrar de quais sinais no comportamento dessa pessoa, desde o início, você disse que ela não era confiável. Você

certamente descobrirá que havia tais sinais, mas você simplesmente não os notou. O mais provável é que essa pessoa não o olhou diretamente nos olhos e havia algo em suas palavras e comportamento que o ofendeu. Agora você sabe como a insegurança de uma pessoa se manifesta e nunca mais cometerá esse erro.

Em algum lugar em um lugar lotado, observe como as pessoas se comunicam umas com as outras. Como eles se olham durante uma conversa - com um olhar interessado, ou com olhos atentos ou ausentes? Eles são amigáveis ou não em relação um ao outro? Quando um deles fala, ele está sintonizado com o interlocutor ou apenas ocupado com sua persona? Aprenda com esses sinais externos para distinguir entre quem você pode chamar de pessoa confiável e quem não é.

Observe seus conhecidos: como se comporta uma pessoa sobre a qual você sabe com certeza que ela é confiável? Enquanto ele fala, ele olha como ele sorri, qual é a sua expressão? Lembre-se desses sinais que o ajudarão a continuar a reconhecer imediatamente uma pessoa confiável. Cuidado com alguém que você sabe que não é confiável. Memorize os sinais característicos do comportamento dele para que você possa aprender a notá-los também nas outras pessoas.

Observe-se analisando seu comportamento em diferentes situações. Como você se comporta quando não pode garantir que vai cumprir uma promessa? Seja honesto e direto sobre isso, ou tente

"Embaçar"? Observe o seu bem-estar ao se comportar como uma pessoa confiável e responsável, e perceberá que está bem e confortável, natural e aberto. Não é apenas agradável comunicar-se com pessoas confiáveis - é extremamente agradável ser você mesmo uma pessoa confiável.



## **Etapa 43. Aprenda a identificar quem está na sua frente - uma pessoa extrovertida ou introvertida**

### **Um extrovertido é energizado na comunicação, um introvertido gasta energia**

Uma das diferenças fundamentais entre as pessoas é que todos nós somos divididos em extrovertidos e introvertidos. Se quisermos que nossa comunicação seja eficaz, é muito importante aprender a determinar a qual desses dois tipos uma pessoa pertence. Nenhum deles é melhor ou pior do que o outro, mas eles constroem a comunicação de maneiras fundamentalmente diferentes. Tendo aprendido a distinguir um do outro, você não apenas não cometerá erros que podem prejudicar o relacionamento, mas receberá muitas vantagens em se comunicar tanto com um introvertido quanto com um extrovertido.

O extrovertido está voltado para o mundo exterior, ou seja, busca se comunicar. Já o introvertido está focado no mundo interior, ou seja, mais imerso em si mesmo. O extrovertido é ativo, precisa de comunicação como o ar, tem muitos amigos, mal suporta a solidão. Um introvertido é um sonhador taciturno, um contemplador, tem poucos amigos e se sente muito bem na solidão.

Eles são tão diferentes que às vezes parecem ser representantes de mundos diferentes! Mas isso não significa de forma alguma que alguns sejam mais sociáveis do que outros. Pelo grau de tagarelice e sociabilidade, nem sempre é possível determinar um extrovertido na nossa frente ou um introvertido. Se você contar ao extrovertido algo muito interessante para ele, ele pode muito bem se esquecer de sua tagarelice. E um introvertido pode provar ser um interlocutor alegre e sociável, relaxando em uma companhia agradável, onde se sinta seguro. Isso significa que você só

precisa conhecer os recursos de ambos os tipos para estabelecer uma comunicação bem-sucedida com ambos.

Para determinar verdadeiramente se somos extrovertidos ou introvertidos, precisamos saber que um extrovertido é energizado na comunicação, graças à qual ele pode se comunicar incansavelmente por um período de tempo quase ilimitado. Quanto mais ele se comunica, melhor se sente. Um introvertido gasta energia em comunicação. Isso se manifesta no fato de que ele se cansa da comunicação excessiva, murcha gradualmente e precisa da solidão para recuperar as forças.

Você deve estar ciente desses dois tipos de propriedades se você se comunicar com uma pessoa mais ou menos constantemente. O extrovertido não o perdoará se você o deixar sozinho com muita frequência ou se recusar a manter conversas com ele. Ativo por natureza, ele rapidamente encontrará outra empresa para si. Um introvertido sofrerá se você não permitir que ele fique sozinho de vez em quando. Cansado de falar, cairá na apatia, mas, voltando a si um pouco sozinho, voltará a ser um companheiro doce e agradável.

## **O extrovertido interrompe, o introvertido fica em silêncio. O que isso significa?**

Não se ofenda quando um extrovertido o interrompe constantemente para expressar seus pensamentos de forma verbosa. Isso não significa que ele não esteja interessado no que você diz - pelo contrário, é assim que seu interesse às vezes se manifesta. É fácil para um extrovertido se interessar por algo novo; ele muda com flexibilidade suas idéias sobre o mundo de acordo com a realidade em mudança.

Não se iluda quando um introvertido balança a cabeça silenciosamente enquanto ouve você. Isso não significa que

ele concorde com você. Via de regra, ele tem suas próprias crenças e é muito difícil forçá-lo a mudá-las.

## **Convidado inesperado: alegria para um, estresse para outro**

Se seu amigo for extrovertido, você se sentirá muito bem com ele em qualquer companhia barulhenta. Ele não se enfurece com uma conversa em voz alta, com a risada de alguém ou com a música tocando no volume máximo. Ele está sempre pronto para convidá-lo para uma visita e, mesmo que você vá até ele sem um convite, nada de ruim vai acontecer. O extrovertido é tranquilo, reagirá com calma à proposta de mudar radicalmente seus planos ou fazer algo inesperado.

Se o seu conhecido for introvertido, ele pode não perdôá-lo se você vier repentinamente à casa dele sem telefonar primeiro. Também é aconselhável excluir quaisquer surpresas que atrapalhem seus planos. Se você puxá-lo de sua atmosfera calma usual para algum lugar barulhento ou para uma companhia desconhecida, ele não experimentará nada além de estresse - e neste estado ele se fecha, se retrai em si mesmo, e os outros começam a parecer enfadonhos, desinteressantes.

Se você deseja conhecer melhor um introvertido, comunique-se com ele em particular, em um ambiente calmo e tranquilo, de preferência familiar a ele - aqui ele se libertará e se mostrará ao máximo. O extrovertido, por outro lado, descobrirá melhor seus méritos e deméritos em uma companhia barulhenta, onde reina a diversão frenética.

## **É importante atribuir responsabilidades de trabalho adequadamente**

Em termos de atividade profissional, o extrovertido está mais apto a dar conta de um trabalho que exige comunicação constante com as pessoas. Um introvertido, por outro lado, dará excelentes resultados, estando no silêncio de um escritório - em pesquisa, trabalho criativo, analítico.

É claro que, em sua forma pura, tanto um quanto o outro são raros. Com muito mais frequência, podemos falar sobre a predominância de certas qualidades em uma pessoa - introvertida ou extrovertida. Existe também um tipo raro de pessoa como um ambivertido que possui em igual medida as propriedades de um introvertido e de um extrovertido ....

## **Prática**

Identifique seu próprio tipo: você é extrovertido ou introvertido? Lembre-se de que nenhum desses tipos é melhor ou pior do que o outro. São apenas formas diferentes de funcionamento do sistema nervoso central. Cada um de nós é extrovertido ou introvertido desde o nascimento; essas são propriedades genéticas que não podem ser alteradas. Portanto, não tente mudar para o tipo oposto. Lembre-se de que cada tipo tem seus prós e contras. Apenas aceite a si mesmo como você é e tente obter o máximo do seu tipo. Considere se sua vida oferece oportunidades suficientes de comunicação ou privacidade, de acordo com sua personalidade. Ajuste seu estilo de vida conforme necessário para que a quantidade de comunicação e privacidade seja mais confortável para você.

Observe seus entes queridos e tente entender quem é introvertido e quem é extrovertido. Se você e seu ente querido são de tipos diferentes, isso pode ter criado problemas em sua comunicação. Agora você pode eliminar esses problemas se prestar mais atenção às características de um ente querido e às suas: certifique-se de que o extrovertido pode se comunicar o quanto quiser e que o

introvertido terá a oportunidade de ficar sozinho consigo mesmo.

Observe mais de perto seus conhecidos, colegas de trabalho. Analise seus erros anteriores ao se comunicar com eles, decorrentes do fato de que você não sabia se um extrovertido ou um introvertido estava na sua frente. Pense em como você pode reestruturar essa comunicação para que você e os outros se sintam confortáveis.

## **Etapa 44. Como lidar com pessoas desequilibradas**

### **As primeiras impressões podem enganar**

Acessos de raiva e conflitos decorrentes de ninharias, explosões de agressão do zero, planos frustrados e obrigações não cumpridas - esta é apenas uma pequena lista de "presentes" que podem ser esperados de pessoas desequilibradas. Você precisa aprender a reconhecê-los com antecedência para poder se proteger e talvez ajudá-los.

À primeira impressão, nem sempre é fácil identificar uma pessoa desequilibrada, pois externamente ela pode parecer calma, contida e até quieta. E ainda há indícios que denunciam uma pessoa desequilibrada: uma expressão facial tensa e paralisada, uma falta de naturalidade, espontaneidade de comportamento, como se a pessoa estivesse tentando se controlar o tempo todo, dedos nervosos que estão constantemente puxando alguma coisa.

Mas também acontece de outra forma, quando o desequilíbrio é óbvio: a pessoa parece irritada, nervosa, notas agudas rompem em sua voz de vez em quando, ou em geral ela fala constantemente em tons elevados.

A dificuldade de se comunicar com uma pessoa desequilibrada é que seu comportamento não pode ser previsto. Seu humor pode mudar a qualquer momento, sem

razão aparente. Um comentário aparentemente inofensivo pode provocar um acesso de raiva ou uma explosão de raiva neles - simplesmente porque a tensão interna se acumulou e você caiu debaixo do braço. Essa pessoa pode ser relativamente inofensiva e representar um sério perigo para outras pessoas.

Momentos de desequilíbrio podem acontecer com quase todas as pessoas. Mas geralmente as pessoas, desequilibradas, voltam facilmente. É muito difícil para uma pessoa desequilibrada retornar ao estado de equilíbrio. Pelo contrário, quanto mais longe - mais ele vai "vendendo".

A regra básica: em nenhum caso entrar em conflito com uma pessoa desequilibrada e tentar não provocar conflitos com críticas, censuras, comentários ofensivos dirigidos a ela. Lembre-se de que a resposta pode ser inadequada. Você estabelece metas educacionais - e em resposta você receberá uma explosão de agressão incontrolável.

### **A melhor coisa que você pode fazer com uma pessoa indisciplinada é criar distância emocional.**

Se você testemunhar um colapso nervoso de uma pessoa incontrolável, a melhor coisa a fazer é se distanciar da situação o máximo possível, não se envolver emocionalmente nela. Crie distância emocional e comporte-se com calma, até mesmo enfaticamente educado. Em nenhum caso, não se importe, não discuta, não xingue! Deixe a agitação desequilibrada o quanto ele quiser. Ouça em silêncio tudo o que ele diz. Trate-o da forma mais gentil possível - lembre-se de que na maioria das vezes uma pessoa desequilibrada se comporta dessa forma não porque é má ou zangada, mas porque no fundo se sente insegura, confusa e assustada.

Seus colapsos nada mais são do que uma tentativa de compensar a falta de atenção de outras pessoas e estabelecer o controle da situação. Então tente demonstrar

para a pessoa com toda a sua aparência que está tudo bem, você ouve com atenção, a situação está sob seu controle. É possível que depois de algum tempo ele próprio fique com vergonha de seu comportamento.

Mas há momentos em que o comportamento desequilibrado está associado a um transtorno mental real. Se o brigão, apesar de todas as suas tentativas de acalmá-lo, ficar cada vez mais inflamado e você tiver medo de que ele se machuque ou machuque outras pessoas, procure ajuda médica imediatamente.

É melhor não ter nenhum negócio sério com pessoas desequilibradas - afinal, é difícil confiar nelas. Se acontecer de você depender de alguma forma de uma pessoa desequilibrada (por exemplo, ele é seu chefe), comporte-se com muito cuidado. Pense cuidadosamente em cada palavra e cada ação, tentando não provocar seus colapsos ....

## **Prática**

Observe mais de perto as pessoas com quem você precisa se comunicar. Se entre eles houver francamente desequilibrados, desenvolva novas táticas de comunicação com eles. Em vez de contestar, discutir e sucumbir ao humor emocional deles - isto é, até certo ponto ser como eles - comece a agir exatamente da maneira oposta: mantenha a calma, o estado de equilíbrio e leve suas explosões o mais gentilmente possível. Para fazer isso, essa técnica ajuda: imagine que na sua frente está uma criança um pouco caprichosa, enquanto você é um adulto inteligente e forte que se comporta com calma e independência a qualquer custo, e pode anular qualquer conflito com seu comportamento sábio.

Se houver alguém em seu ambiente que você suspeita de desequilíbrio, verifique se isso é verdade com uma técnica simples. Inicie uma conversa com ele sobre algum assunto neutro - sobre o clima, esportes, comida, etc. Expresse sua discordância com ele sobre qualquer assunto.

Você pode até expressar alguma ideia deliberadamente absurda: por exemplo, se você é um defensor de todos os tipos de dietas, diga que, de acordo com os dados mais recentes dos cientistas, alimentos gordurosos abundantes são muito benéficos para a saúde.

Acompanhe a reação do interlocutor. Ele vai reagir com calma - ou vai pular para o teto e começar a provar para você, espumando pela boca, o quão errado você está? No segundo caso, é altamente provável que você esteja enfrentando uma pessoa desequilibrada. Pense se vale a pena lidar com ele - se ele explode mesmo por ninharias, por que esperar quando se trata de algo mais sério?

Mas, ao conduzir este "teste", lembre-se de que você não deve dizer coisas deliberadamente ofensivas ou tocar no interlocutor como pessoa.

## **Etapa 45. Aprenda a identificar como uma pessoa se relaciona consigo mesma**

**Uma pessoa com auto-estima normal tem uma atitude positiva em relação a si mesma e aos outros.**

O comportamento de uma pessoa, sua atitude para consigo mesmo, para com os outros e para com o mundo em geral, são determinados principalmente por sua auto-estima. A autoestima pode ser normal, superestimada ou subestimada. Tendo compreendido como uma pessoa se relaciona consigo mesma, podemos determinar com bastante precisão o que esperar da comunicação com ela. Na verdade, muitas vezes as pessoas projetam nos outros sua própria atitude em relação a si mesmas. Conseqüentemente, se uma pessoa se trata mal - que ela pode nem estar ciente de si mesma! - e os outros não devem esperar uma boa atitude dele. Observe que essas pessoas não são muito agradáveis de se comunicar. Muitos



inconscientemente tentam ficar longe deles. Não é muito agradável lidar com alguém que despreza os outros. Mas as pessoas sempre são atraídas por uma pessoa com auto-estima normal, não superestimada ou subestimada.

Essa pessoa que se avalia adequadamente geralmente é bem-sucedida na vida. Ele se sente sortudo e feliz. Ele tem uma atitude positiva em relação a si mesmo e aos outros. É muito agradável comunicar-se com uma pessoa assim, porque ela respeita a si mesma e ao seu interlocutor. Ele sabe como construir a comunicação para que os outros se sintam em pé de igualdade com ele e para que a autoestima de ninguém seja prejudicada.

## **Uma pessoa com alta auto-estima está infeliz com os outros**

Uma pessoa com alta auto-estima no coração está insatisfeita consigo mesma. Ele quer parecer melhor do que realmente é - então às vezes se comporta de maneira desafiadora, agressiva ou arrogante, arrogantemente. Ele constantemente enfatiza seus méritos, adora elogiar a si mesmo e ao mesmo tempo fala com desaprovação dos outros, permite comentários depreciativos. Ele quer provar para o mundo todo que ele é bom, ele está sempre certo, enquanto os outros são maus, errados. Ele é muito sensível a críticas - ele as leva de forma bastante agressiva. E ele constantemente exige que os outros reconheçam sua superioridade.

Sinta-se à vontade para colocar essas pessoas em seus devidos lugares. Faça isso com delicadeza e delicadeza no início, por exemplo, diga a eles que "Eu sou a última letra do alfabeto". Se isso não funcionar, seja mais franco:

"Por que você acha que é o melhor?" Mas simplesmente não se rebaixe aos insultos. Sua tarefa não é humilhar o interlocutor, mas chamar sua atenção para o seu

comportamento. Não levante a voz, fale com a maior calma possível, e mesmo com algum grau de simpatia.

Lembre-se de que pessoas com alta autoestima geralmente são péssimos amigos, porque não valorizam os outros e tendem a ser amigos apenas daqueles que podem ser úteis para eles. Se tal pessoa o humilha, pega leve. Lembre-se de que, na verdade, ele mesmo é infeliz, porque não pode ser ele mesmo e o tempo todo é forçado a desempenhar o papel de outra pessoa.

## **Uma pessoa com baixa autoestima é injusta consigo mesma**

Uma pessoa com baixa autoestima pensa que as outras pessoas são superiores a ela em tudo, que são melhores, mais inteligentes, mais talentosas, mais bonitas, mais prósperas e mais felizes. Ao mesmo tempo, ele se considera fraco e desamparado e não vê uma maneira de mudar de alguma forma a si mesmo e sua vida. Essas pessoas muitas vezes são caladas, tímidas, são vulneráveis, se comportam de maneira indecisa, tentando ficar nas sombras. Eles reagem às críticas de forma muito dolorosa - às vezes com lágrimas, muitas vezes se retraem e se preocupam profundamente, considerando apenas eles próprios como culpados de tudo. Eles precisam de apoio e elogios mais do que outros. Observe seus méritos e qualidades positivas com mais frequência. Elogie-os por qualquer coisinha, mesmo que fiquem constrangidos com os elogios e elogios.

Demonstre a eles que são pessoas boas e dignas, que você os trata bem. E eles serão seus amigos mais dedicados. Apenas não deixe que eles se apeguem servilmente a você - é melhor ajudar de todas as maneiras possíveis a ganhar auto-estima.

Acontece que a baixa autoestima se transforma em uma doença real, leva a pessoa à depressão ou a

comportamentos autodestrutivos (uso de drogas, álcool, etc.). Só a bondade, o amor e o desejo sincero de ajudar podem salvar. Se as coisas foram longe demais, procure ajuda de psicólogos ....

## **Prática**

Aprenda a ter uma atitude positiva em relação a si mesmo e aos outros, desenvolva em você uma forma de comunicação característica de uma pessoa com autoestima normal. Para fazer isso, primeiro você precisa ganhar autoestima. Nesse caso, mesmo que o seu interlocutor tenha autoestima elevada, será muito difícil para ele colocar

ele mesmo acima de você - afinal, ele definitivamente sentirá que você se respeita, e é difícil humilhá-lo. E seu interlocutor com baixa autoestima, sua serena boa vontade o ajudará a se sentir mais confiante.

Observe as pessoas, aprenda com as expressões faciais, o andar, a maneira de falar determinam o nível de sua autoestima. Isso o ajudará a evitar erros - você saberá com qual pessoa se comportar com mais severidade, com qual - gentilmente, quem precisa ser colocado no lugar e a quem elogiar e apoiar.

## **Etapa 46. Aprenda a determinar se as pessoas estão desinteressadas em você**

### **O que pode se esconder sob o pretexto de abnegação**

Todos nós queremos ser nossos amigos e nos amar por nós mesmos, e não por algum benefício. Podemos aprender a reconhecer com o tempo a sinceridade com que nos tratam e, assim, evitar preocupações desnecessárias. Às vezes é vital: entender com o tempo se você é realmente querido por aqueles que considera amigos e parentes, ou se algum tipo de interesse pessoal os mantém por perto.

Devo dizer que o desinteresse total dificilmente é apropriado nas relações comerciais - todos nós queremos receber uma recompensa decente pelo nosso trabalho. Portanto, ignore aqueles que te chamam

Para “trabalhar abnegadamente” em seu benefício, referindo-se ao fato de que será “Interessante e útil”. Eles são verdadeiros manipuladores. Cuidado com aqueles que oferecem serviços abnegados. O mais provável é que você pague preços exorbitantes, senão com dinheiro, então com nervosismo, tempo e vitalidade.

No entanto, no trabalho, o interesse próprio deve ter uma medida. Se uma pessoa abertamente “puxar o cobertor sobre si mesma”, querendo pegar as melhores peças às suas custas, proteste, diga diretamente que não gosta e que não vai permitir que ninguém te trate assim. Se uma pessoa estiver interessada em você como parceiro, ela pode reconsiderar seu comportamento. Se tudo permanecer igual, o mais sensato seria não ter nada a ver com essa pessoa.

## **O interesse próprio às vezes é bem camuflado**

Em qualquer relacionamento, o interesse próprio pode ser bem camuflado sob os sentimentos mais bondosos e ternos. Você deve ser alertado se alguém fingir ser fraco, desamparado, incapaz de fazer qualquer coisa por conta própria. Você nem perceberá como está assumindo todas as funções dele, e ele se sentará no seu pescoço. Desconfie de quem o elogia demais, cobra favores, com atenção exagerada a cada ação sua. No final, acontece que você não é capaz de dizer a ele

Não, tudo o que ele pedir. Acontece que uma pessoa usa seu charme ou autoridade - ela se comporta como se fosse a mais importante e a melhor, e todos ao seu redor são simplesmente obrigados a servi-la.

Pare no tempo, pergunte-se: por que você deveria fazer pelos outros o que não deveria e não quer, o que só te incomoda?

## **Sinais pelos quais você pode reconhecer uma pessoa desinteressada**

Uma pessoa que é verdadeiramente desinteressada é fácil de distinguir daqueles que buscam apenas o benefício na comunicação. Essa pessoa geralmente é aberta e sociável. Ele expressa seus sentimentos com liberdade e sinceridade, e você não tem a sensação de que ele está se escondendo ou não está dizendo nada. Ao mesmo tempo, ele não focaliza sua atenção nos problemas dele, mas sempre ouvirá com atenção se você decidir compartilhar suas experiências com ele. Se precisar de ajuda, ele sempre ajudará, pelo menos expressando simpatia e dando conselhos.

Você definitivamente sentirá que ele está interessado em você como pessoa, e não no que pode receber de você

....

### **Prática**

Aprenda a recusar se for questionado sobre algo que você não pode ou não quer fazer. Isso o ajudará a eliminar todos os falsos amigos egoístas. Você não precisa fazer isso abruptamente - você pode recusar educada e delicadamente. Mas se você já decidiu recusar - não perca tempo, diga

"Não" imediatamente, sem tranquilizar o interlocutor com insinuações e dicas. Observe que os verdadeiros amigos vão entender você e respeitar sua decisão se você recusar algo a eles. Seu "não" neste caso não será motivo para encerrar a amizade. Se o relacionamento acaba, significa que não havia amizade como tal, era necessário apenas para ser usado de uma forma ou de outra.

Mas é preciso ter em mente que há situações em que é necessário desistir de tudo e vir em auxílio de um amigo - por exemplo, se ele tem um problema real (como, por exemplo, a perda de alguém próximo a ele )

## **Etapa 47. Como descobrir quem pode ajudá-lo e quem precisa de ajuda**

### **Pedir ajuda não é uma vergonha**

Se você pediu ajuda a alguém e não a recebeu, não se apresse em se ofender, é melhor entender os motivos do ocorrido. Pode haver três opções aqui: ou o seu problema não é tão grande quanto você pensa e você pode resolvê-lo sozinho; ou você esbarrou em uma pessoa indiferente; ou essa pessoa não tem força e capacidade suficientes para ajudá-lo, porque ela mesma precisa de ajuda.

Mesmo que você já tenha tido ajuda negada antes, ou você tema que ela possa ser recusada, não tenha medo de pedir ajuda se você realmente precisar dela. As pessoas podem e devem ajudar umas às outras - esta é uma verdade imutável. Pedir ajuda não é nenhuma vergonha, mas bastante natural. Você só precisa saber em quais situações, quem e como você pode pedir ajuda. Lembre-se de que outras pessoas só poderão ajudá-lo se você estiver disposto a fazer algo para ajudar a si mesmo. Portanto, fique à vontade para buscar conselho, apoio, simpatia, mas não espere que outros resolvam seus problemas para você. Se você quer que alguém faça algo por você, não se surpreenda se encontrar uma recusa.

### **Escolha a pessoa certa para entrar em contato para obter ajuda**

Se você tiver um problema realmente sério que não possa resolver sozinho, é importante escolher a pessoa certa para entrar em contato para obter ajuda. Somente alguém que está indo bem no momento da vida e que tem os recursos necessários para ajudar outra pessoa pode ajudá-lo verdadeiramente. Claro que há pessoas que vão dar a última camisa - mas isso não deve ser abusado. Se uma pessoa está desempregada, você não deve pedir-lhe dinheiro a crédito ou pedir conselhos sobre emprego. Você só vai perder o seu e o tempo dele.

Se você não conseguir o que deseja, pode sentir que tropeçou em uma pessoa indiferente. Mas a indiferença pode ser genuína e imaginária. Se você sabe com certeza que uma pessoa pode te ajudar, mas ao mesmo tempo ela nem quer te ouvir e de todas as formas possíveis mostra desinteresse - muito provavelmente ela é realmente indiferente a você e ao seu problema. Afaste-se da comunicação o mais rápido possível e procure ajuda em amigo localização.

Mas acontece que uma pessoa parece indiferente apenas porque no momento ela está muito preocupada com seus problemas e ela mesma precisa de ajuda. Provavelmente, ele concordará e até expressará simpatia por você. Mas por sua reação fraca e lenta, um olhar confuso, pela maneira como ele traduz a conversa para outros assuntos, e pelos olhos que ele constantemente desvia, você vai entender que ele não depende de você e nem dos seus problemas agora.

## **A ajuda é boa se for voluntária.**

E se você perceber que uma pessoa precisa de ajuda? Sem impor seu envolvimento, pergunte delicadamente se há algo o incomodando, se ele deseja compartilhar com você. Ouça com atenção e com a maior simpatia. Além disso, duas opções são possíveis. Primeiro:

you dá a uma pessoa uma ajuda específica (material, dá algum tipo de conselho, recomendação, ajuda para dar algum passo). Segundo: você dá apoio moral e psicológico a uma pessoa para inspirar confiança em sua força, para que possa enfrentar seus problemas por conta própria. Às vezes, para isso, basta estar perto, mostrar compreensão, abraçar de forma amigável ou de alguma forma expressar seus sentimentos afetuosos.

Em qualquer caso, lembre-se: sua ajuda só faz sentido quando é voluntária e você deseja ajudar sinceramente. Se você sentir que está se sacrificando ou julgando alguém que está ajudando, isso só complicará seu relacionamento e não beneficiará ninguém. Não se esqueça de que você é uma pessoa livre e independente - e permita que o outro permaneça livre e independente também, para que nenhum de vocês se sinta em dívida para com o outro ....

## **Prática**

Torne uma regra todos os dias aprender a pedir ajuda e oferecer sua ajuda. Comece com coisas fáceis para você e outras pequenas coisas: por exemplo, peça a um colega de trabalho para ensiná-lo a realizar alguma nova operação em um computador ou peça conselhos sobre qual filme assistir em um filme.

Ofereça sua ajuda, mesmo nas pequenas coisas, somente quando você vir que a pessoa está em dificuldade, e faça-a discretamente. Ajude a velha a atravessar a rua ou pegue algum produto na prateleira de cima do supermercado. Você verá o quanto mais rica sua vida se tornará, você será presenteado com sorrisos e gratidão. Ajude gradualmente e pedir ajuda se tornará simples e natural para você.

Lembre-se de que as pessoas que realmente precisam de ajuda geralmente não falam sobre isso em voz alta. Aprenda a reconhecer isso por meio de expressões faciais e comportamento. Mas se uma pessoa só faz o que reclama



da vida e exige que os outros a ajudem, você precisa estar vigilante. Talvez este seja um manipulador que não quer assumir a responsabilidade por sua vida e está procurando alguém que resolva seus problemas. Não caia na pena! Quando essa pessoa lhe disser o quão ruim ela é, pergunte-lhe o que ela vai fazer, como ela pensa em resolver o problema. Se ele responder que nada depende dele e que as outras pessoas são culpadas de tudo, diga-lhe com calma que, neste caso, também você não pode ajudá-lo de forma alguma e deixar a comunicação sem uma pontada de consciência.

Existem muitas pessoas por aí que realmente precisam de ajuda. Não desperdice seu tempo e energia com manipuladores e reclamantes.

## **Etapa 48. Identifique a tempo aqueles que estão inclinados a competir**

### **Como prevenir um desastre**

Existem dois estilos de comunicação opostos: produtivo - cooperação e improdutivo - rivalidade. Se houver um rival oculto ou óbvio em sua família, entre amigos ou parceiros por uma causa comum, é improvável que o resultado de sua interação seja positivo. Os casamentos em que pelo menos um dos cônjuges compete com o outro geralmente estão fadados ao fracasso, e no trabalho, onde a energia dos empregados é gasta na rivalidade, o negócio sofre gravemente.

Ao identificar a tempo as pessoas que aderem à estratégia da competição, você será capaz de prevenir uma catástrofe tanto em sua esfera pessoal quanto profissional.

Uma pessoa competitiva não está interessada no sucesso de uma causa comum. Ele não está interessado em harmonia, paz, bem estar e prosperidade na família ou na

empresa, é mais importante para ele se afirmar, provar sua superioridade sobre os outros. Essas pessoas são capazes de humilhar os outros, literalmente pisoteando-os na terra, para que sejam os primeiros a qualquer custo.

### **Criticar os outros é um passatempo favorito do competitivo**

Não é difícil reconhecer essas pessoas: elas nunca vão admitir que você está certo, mesmo que você esteja cem vezes certo, você não vai ouvir uma palavra de aprovação delas, mas elas estão sempre prontas para discutir em qualquer ocasião. Quando você fala, eles não o ouvem de forma alguma, ao invés disso, apenas pensam em como interrompê-lo e inserir suas próprias palavras para expressar desacordo com você.

Criticar os outros é seu passatempo favorito. Se você tiver sucesso em alguma coisa e suas realizações forem inegáveis (por exemplo, você conseguiu um emprego de prestígio), eles irão imediatamente lembrá-lo de algumas de suas deficiências (por exemplo, eles dirão que você não entende nada sobre a casa) . Eles se esforçam constantemente para demonstrar sua superioridade, mesmo nos mínimos detalhes. Se você disser que teve boas férias, eles imediatamente passarão a conversa para si mesmos e começarão a dizer quais resorts no mundo eles visitaram e como tudo era legal lá - diferente do seu.

## **Como lidar com alguém que te vê como um rival**

Discutir com eles, tentar convencê-los é inútil. Se houver tal pessoa em seu ambiente, comporte-se com ela com calma e com o máximo de bom humor possível. Isso não significa que você deva concordar com ele em tudo e obedecê-lo - em nenhum caso. Se surgirem desacordos sobre questões de princípio, mantenha sua posição, mas

deixe claro que você está pronto para fazer um acordo, se ele o encontrar na metade do caminho. Delicada e extremamente educada, tente descobrir dele o que o irrita tanto, por que ele está infeliz. Talvez isso o faça amolecer um pouco e refletir sobre seu comportamento. Mas se em resposta ele começar a culpar e criticar você por tudo, pare resolutamente com essas conversas, dizendo que você não aceita repreensões em seu discurso.

Lembre-se, ele se comporta dessa maneira porque o vê como um rival, talvez com ciúme de algo que você tem e ele não tem. No fundo, ele não está seguro de si mesmo e tem medo que você possa contorná-lo em alguma coisa que afete sua autoestima. Não o deixe se tornar um ditador, em cuja melodia todos dançam, não ceda à sua sola

"Usar" áreas vitais (como criar os filhos, comprar um apartamento, estratégia de desenvolvimento da empresa), mas ajudá-lo a encontrar uma ocupação onde ele possa se afirmar e entregar sua auto-estima com segurança para os outros (esportes ou outros hobbies, trabalho responsável, que ele realmente pode ter um desempenho melhor do que os outros, sem prejuízo dos seus interesses).

...

### **Prática**

Determine se há uma pessoa em seu ambiente de quem você espera compreensão e cooperação em nome de uma causa comum e, em vez disso, você se depara constantemente com rivalidades. Analise como você se comporta com ele. Talvez você voluntariamente entregue a primazia a ele, e pelo bem de preservar o mundo fantasmagórico, desista de seus próprios desejos, necessidades e crenças? Ou você é forçado a se tornar uma "vítima" como resultado de cenas tempestuosas de confronto? Lembre-se, isso só leva ao fato de que você inevitavelmente acumula ressentimentos e aos poucos se distanciam um do outro, ou seja, há uma ameaça ao seu relacionamento.

Em vez de ceder constantemente, desafie seu parceiro para uma conversa franca, onde você direta e inequivocamente faça a pergunta: vocês estão juntos, ele está do seu lado ou vocês estão em lados opostos

barricadas? Até o último momento, tente encontrar um meio-termo (mas apenas se você não tiver que abandonar completamente seus interesses para fazer isso). Se isso não levar a nada e a distância entre vocês só estiver crescendo - infelizmente, você não está no caminho e seria melhor se separar.

Mas se houver a menor oportunidade de concordar, faça o possível para estabelecer o estilo de relacionamento mais sábio - o estilo de cooperação. Este é um estilo de comportamento em que todos procuram maneiras de resolver um problema que satisfaça a todos. Nesse caso, cada um expressa livremente sua opinião e ouve a opinião do outro. Cada um defende sua posição, citando não as emoções como argumentos, mas bases razoáveis. Em tal diálogo, não há lugar para comentários humilhantes e um desejo de se afirmar às custas do outro. O respeito mútuo é a chave para chegar a um compromisso razoável.

## **Etapa 49. Salve-se do "carrasco" e ajude a "vítima"**

### **Eles estão procurando pelo culpado**

Algumas pessoas estão constantemente em busca de culpas entre outras, outras sempre se culpam por tudo. O primeiro pode ser condicionalmente chamado de "executores", o segundo -

"Vítimas", embora as "vítimas" também estejam envolvidas no fato de que executam, mesmo que não outros, mas

apenas a si mesmas. Tanto esses como os outros são pessoas raras, pois têm uma tendência negativa para o mundo ou para si próprios. Desenvolva uma atitude positiva para evitar se tornar nem um carrasco nem uma vítima! Bem, se tais pessoas apareceram em seu ambiente, tome medidas para não cair sob sua influência.

Pessoas que tendem a culpar os outros tendem a ser raivosas e agressivas. Você não receberá críticas construtivas deles - mas pode ouvir muitas acusações maliciosas e injustas. Se alguém o ataca - gritando, xingando, acusando, insultando - você pode tentar acertar o inimigo com sua própria arma, mas apenas se tiver certeza de que ele é mais fraco do que você e se renderá sob sua pressão.

Mas, em geral, a agressão em resposta à agressão está longe de ser a melhor opção, uma vez que tal confronto direto requer um grande dispêndio de força nervosa, mental, emocional e física. Depois de um conflito aberto, o humor pode piorar muito e o estado de saúde também.

## **Resista às emoções de uma pessoa amargurada**

Será melhor se você reagir de forma mais construtiva: distancie-se mentalmente da situação e comece a olhar para o furioso "Carrasco", como se o visse na tela do cinema. Alguma ironia o ajudará com isso: não leve tudo o que acontece muito a sério.

Veja o inimigo com o interesse de um cientista natural, como um entomologista olha para um besouro estranho. Você pode até brincar de espanto: eles falam, o que está acontecendo com a pessoa ... Nesse caso, é melhor olhar o inimigo não nos olhos, mas na área da ponte do nariz. Isso, em primeiro lugar, irá ajudá-lo a não sucumbir às emoções dele e, em segundo lugar, irá confundi-lo: parece que você

está olhando para ele, mas ele não consegue captar o seu olhar.

Ouçá-o com a maior calma possível e não responda nada, mesmo que ele exija algumas respostas ou explicações de você. Lembre-se: você não deve nada a ele e não tem nada a justificar. Mais cedo ou mais tarde ele vai definhar, e então você poderá explicar-lhe calmamente que tal comportamento não o enfeita e funciona contra ele.

## **Pena é um desperdício de energia**

Se você conheceu uma pessoa que se culpa e só se executa por tudo, com uma "vítima" tão óbvia ou potencial - em primeiro lugar, não ceda à pena. "Vítimas" geralmente sentem pena de si mesmas e querem que todos ao seu redor sintam pena delas também. Se você seguir o exemplo deles, eles podem drenar literalmente todas as suas forças.

Lembre-se de que a pena é um desperdício de energia, porque com a sua pena você não ajudará uma pessoa e, além disso, poderá prejudicá-la. Porque, ao ter pena do outro, confirmamos que ele é fraco e desamparado, e só merece pena. Em vez disso, é melhor ajudar a pessoa a lidar com seus sentimentos de culpa: deixe-a lhe dizer quais são os crimes "terríveis" e "terríveis" que ela não consegue perdoar a si mesma? E quem, por que e por que instila esse sentimento de culpa nele? Como resultado, provavelmente, essa falha é inexistente.

Se seus argumentos lógicos não ajudarem e a "vítima" ainda estiver choramingando e reclamando, é melhor deixar esse fluxo de reclamações sem resposta. Lembre-se de que a culpa e a autopiedade são contagiosas; não seja sugado para este círculo vicioso. Se você não pode ajudar "Victim", então salve-se rapidamente ....

## **Prática**

Aprenda a criar distância psicológica. Isso é especialmente necessário se você tiver que se comunicar com o “carrasco” ou “vítima” constantemente, por exemplo, no trabalho ou em casa - se alguém próximo a você tem a tendência de culpar os outros ou a si mesmo o tempo todo.

Distância psicológica não é sinônimo de briga ou isolamento frio. Isso não significa que você tenha que se isolar e não falar com ninguém. Ao contrário, é uma forma de estabelecer relacionamentos normais, até mesmo e fugir de confrontos dolorosos. Para fazer isso, você só precisa designar sua soberania como uma pessoa separada e independente, para estabelecer limites claros de sua personalidade e território vital.

Imagine que você está no centro de seu território pessoal, guardado por fronteiras seguras. Dentro desses limites - tudo o que é verdadeiramente valioso e importante para você, seus objetivos de vida, relacionamentos, sentimentos, pensamentos, experiências, planos, sonhos, etc. Não deixe aqueles que querem chamá-lo para este território de culpa ou pena. Não converse com eles sobre assuntos que são importantes para você, não peça conselhos sobre assuntos que são importantes para você, não fale sobre tudo o que acontece em sua vida. Se solicitado, diga algo que seja insignificante para você. E, claro, não revele suas fraquezas e problemas se não quiser que tudo se volte contra você.

Imagine que existe uma faixa neutra fora de suas fronteiras. Esta é uma área onde seus interesses podem entrar em contato com pessoas que tendem a culpar a si mesmas ou aos outros: notícias de última hora, filmes, livros, programas de TV, tarefas domésticas, etc. Desenvolva sua comunicação em torno desses tópicos! Aprenda a estabelecer um tom leve, relaxado e benevolente na comunicação, na piada, na palavra calorosa e nos elogios - e conduza a conversa de forma a não deixar o interlocutor cair nas suas acusações ou reclamações favoritas.

## **Etapa 50. Não deixe que pessoas tímidas arruinem sua vida**

### **Coragem real - ou uma aparência de coragem?**

Diz o provérbio russo: onde o corajoso encontra, aí o tímido perderá. Isso significa que as pessoas tímidas não podem aproveitar nem mesmo aquelas chances felizes de que elas próprias caem em suas mãos. Considerando que uma pessoa corajosa alcançará o objetivo, mesmo apesar das circunstâncias. Pessoas tímidas tendem a se tornar perdedoras. Mas por sua timidez, não só eles podem sofrer, mas também aqueles ao seu redor. Eles podem falhar, deixar de fazer o que é necessário. Nem sempre é fácil saber se uma pessoa é tímida ou corajosa. Mas você pode aprender.

Existem muito poucas pessoas verdadeiramente corajosas. Existem muitos mais que fingem ser corajosos. Se uma pessoa se comporta de maneira desafiadora, atrevida e até arrogante, é altamente provável que dessa forma ela queira esconder sua timidez. Arrogância, inacessibilidade, aparência hostil também podem ser apenas uma máscara atrás da qual se esconde a timidez.

### **Uma pessoa corajosa pode ser reconhecida por ações**

Se uma pessoa é realmente corajosa, ela geralmente se mantém simples e natural, parece amigável e aberta. Não há necessidade de ele demonstrar sua coragem a ninguém e a todos. Exteriormente, uma pessoa corajosa pode até parecer um tanto modesta; em todo caso, ela não



se exhibe a cada minuto. Mas, ao mesmo tempo, pode-se sentir nele uma autoconfiança ostensiva, mas verdadeira. Ele não tem medo de mostrar seus sentimentos. Ele corajosamente olha nos olhos do interlocutor, enquanto seu olhar é firme e calmo. ele não vai olhar muito atentamente, muito menos furar você com os olhos. Ele não tem medo de expressar sua opinião, fala abertamente sobre o que não gosta, mas ao mesmo tempo não se rebaixa a censuras.

Mas você pode estar realmente convencido de que se uma pessoa corajosa está à nossa frente só é possível por suas ações. Uma pessoa corajosa toma uma decisão e a executa com calma. O tímido constantemente duvidará, se apressará, mudará suas decisões, tomará uma coisa e o deixará, imediatamente agarrando-se a outra. Como resultado, uma pessoa tímida gasta muito tempo, esforço e energia e ainda não consegue alcançar o sucesso que uma pessoa ousada tem, ao que parece, por si só.

Uma pessoa corajosa tem uma atitude positiva porque acredita em si mesma e que tudo está indo bem para ela. O tímido vê perigo em toda parte. Ele não está confiante em si mesmo, e parece-lhe que nem ele nem os outros terão sucesso no que planejou. Portanto, tenha como regra não sucumbir à influência de pessoas tímidas quando elas estão constantemente preocupadas, preocupadas e tentando convencê-lo de que nada vai dar certo para você. É melhor não deixar essas pessoas saberem de seus planos.

### **Não repreenda o tímido mas ajude-o**

Lembre-se de que há situações em que absolutamente todas as pessoas, mesmo as mais corajosas, mostram timidez. Isso é normal e não há nada de errado nisso. É pior quando a timidez se transforma em um estilo de comportamento e a pessoa, em princípio, não é capaz de realizar ações ousadas. O tímido sofre antes de mais nada, mas a timidez ao seu redor é alarmante - afinal, com tal, como se costuma dizer,

"Não vá para o reconhecimento."

Mas, ao se comunicar com uma pessoa “tímida”, lembre-se de que, na maioria das vezes, a culpa não é dela, mas sim um infortúnio. Esse tipo de personagem surge na primeira infância, quando a pessoa ainda não é capaz de assumir a responsabilidade por seu comportamento. Portanto, em nenhum caso você deve repreender uma pessoa tímida, não a censure por sua timidez. Também não é necessário dar o exemplo a outras pessoas mais corajosas. A partir disso, ele não se tornará mais ousado, pelo contrário, ele se retirará para dentro de si mesmo e se tornará ainda mais complexo. É melhor tentar encorajá-lo a agir de forma que ele não fique sentado de braços cruzados, pelo menos quando surge a chance dele mesmo de fazer algo para seu próprio bem. E não deixe de elogiá-lo quando, mesmo assim, ele se superar e for capaz de tomar alguma decisão, fazer uma escolha, cometer um ato.

Timidez não é uma frase. Todo tímido pode se tornar mais ousado se quiser e se outros o ajudarem nisso ....

## **Prática**

Se você deseja se tornar mais ousado, desenvolva uma nova estratégia de comportamento. Em primeiro lugar, uma pessoa tímida precisa aprender a ter uma atitude positiva em relação a si mesma. Amar e aceitar-se como você é - isso significa parar de ser excessivamente dependente das opiniões dos outros. Ao se libertar desse vício, você imediatamente se tornará mais ousado.

Então você precisa aprender a definir objetivos e alcançá-los. Não lide imediatamente com o que parece muito assustador para você. Comece com metas simples e acessíveis. Mas comece a alcançá-los sem hesitação, certifique-se de fazer tudo o que você planejou. E sempre se elogie por mostrar determinação e coragem.

Mesmo a pessoa mais tímida teve momentos em sua vida em que mostrou coragem. Por exemplo, uma vez você

pulou de uma torre na água ou defendeu bravamente suas idéias. Lembre-se do que você experimentou então. Agora que você tem medo de alguma coisa, lembre-se continuamente dos momentos de seu destemor e orgulho de si mesmo.

E muitas vezes repita para si mesmo: “Eu consigo”, “Eu consigo”. Faça outras afirmações positivas que o ajudarão a se tornar mais corajoso. E muitas vezes lembre-se de que você tem muitos méritos (conhecimento, habilidades, as qualidades humanas mais maravilhosas). Então você começará a respeitar a si mesmo e gradualmente esquecer o que é timidez.

## **Etapa 51. O que você precisa saber para ser igualmente bem-sucedido com pessoas moles e fortes**

### **A fraqueza costuma estar oculta por trás da resistência.**

Pessoas que são duras e autoritárias, e falam em tom de comando, geralmente são fracas e vulneráveis. Considerando que, por trás de uma aparência suave e calma, um caráter de ferro pode ser escondido. Aprenda a reconhecer quem está realmente na sua frente e você não será pego de surpresa pela verdadeira face que pode ser encontrada por trás da máscara repentinamente caída.

Você pode reconhecer uma pessoa durona por suas expressões faciais. Geralmente é rígido e tenso, como uma máscara. Em seu rosto, via de regra, há preocupação com sua autoridade ou raiva e irritação dirigidas contra o mundo inteiro. Ele raramente sorri. Em resposta a uma piada inocente, em vez de sorrir, você pode receber um olhar desconfiado e desconfiado dele, ou até mesmo uma

expressão mais direta de desaprovação em relação a você. Uma pessoa durona geralmente fala em tom peremptório, sua voz às vezes é desagradavelmente áspera.

Essas pessoas vêem apenas uma maneira de atingir seus objetivos na vida: seguir em frente, varrendo tudo em seu caminho e, às vezes, esmagando outras pessoas sob si mesmas. Eles estão confiantes de que estão certos e não irão tolerar objeções, muito menos críticas. Enquanto eles próprios gostam de criticar e educar os outros. Frequentemente interferem nos assuntos de outras pessoas e aconselham sobre como se comportar, o que fazer, como se vestir, etc.

### **Como não ser esmagado por uma pessoa durona**

Ao lidar com uma pessoa difícil, o mais importante é não ser esmagado. Mas isso deve ser feito com a maior calma possível, sem tentar convencer uma pessoa durona de nada, sem provar a ela que ela está errada. Lembre-se de que é impossível reeducá-lo. Se ele exigir de você algo que não está incluído em seus planos - não discuta, não se importe, mas faça tudo à sua maneira. Se ele xinga, insulta, pede uma explicação, responda de forma extremamente contida e concisa. É melhor repetir, em resposta a todas as suas censuras, como um registro gasto, a mesma frase com que se expressa seu ponto de vista sobre um assunto polêmico.

Por exemplo, uma pessoa durona critica seu novo terno. Então ele ou diga, responda em monossílabos: "Este é um terno muito bom." Lembre-se de que você tem todo o direito de não explicar nada ou dar desculpas.

A fraqueza do homem durão o fato de que ele pode quebrar facilmente se a realidade circundante deixar de atender às suas necessidades. Por exemplo, um líder que está acostumado a obediência inquestionável, tendo perdido o poder e o respeito de seus subordinados, pode ficar gravemente doente. Lembre-se disso e não tenha medo de uma pessoa difícil. Por trás de sua rigidez está

uma fraqueza profundamente oculta, que mais cedo ou mais tarde se manifestará. E então ele pode até se tornar patético.

## **Suavidade não é fraqueza**

Uma pessoa gentil e gentil pode ser reconhecida por um leve sorriso que freqüentemente aparece em seu rosto. A luz daquele sorriso com certeza se refletirá em seus olhos. Sua expressão facial pode mudar frequentemente de acordo com as mudanças de suas emoções. Ele, ao contrário de uma pessoa dura, não tem medo de parecer fraco e, portanto, expressa abertamente seus sentimentos. Normalmente você pode ler seu rosto como um livro aberto - é difícil para uma pessoa suave esconder seu humor. A maneira de falar em pessoas brandas geralmente é tranquila e calma.

É fácil e agradável comunicar-se com pessoas gentis. Eles são benevolentes, delicados, incapazes de ofender o outro. Mas não confunda suavidade com fraqueza. Se uma pessoa nunca foi rude com você, isso não significa de forma alguma que ela possa ser empurrada. Muitas pessoas gentis podem cuidar de si mesmas quando necessário. Uma pessoa mole, mas não covarde, necessariamente tem sua própria posição de vida. E se você tocar em algumas questões fundamentais para ele, pode ter certeza de que ele não é tão complacente e complacente quanto parece. Mas ele lhe dará a compreensão disso da forma mais branda.

## **Aqueles que apenas fingem ser moles**

Não confunda pessoas verdadeiramente gentis com aquelas que fingem sê-lo para obter algum benefício para si mesmas. Algumas pessoas, que a princípio parecem amáveis e agradáveis na comunicação, podem entrar imperceptivelmente em sua vida e pendurar em você

muitos dos seus problemas. Outros vão abusar do seu tempo, atenção e literalmente sugar a vitalidade de você, impondo sua sociedade.

Uma vez que eles se comportam de maneira muito delicada na aparência, muitas pessoas se sentem desconfortáveis em rejeitá-los abertamente - mas, no entanto, isso deve ser feito, e tão decididamente quanto possível, se você não quiser se transformar em algo como um limão espremido como resultado da comunicação com tais pessoas.

...

### **Prática**

Se houver uma pessoa difícil em seu ambiente, aprenda a não se deixar ser pressionado. Para fazer isso, enquanto se comunica com ele, envolva-se mentalmente com um casulo macio e quente. Sinta-se protegido por um campo de atitude afetuosa e terna para consigo mesmo, que não depende de influências externas.

Se você tiver que interagir com pessoas que parecem gentis e agradáveis, observe se seu humor muda depois de interagir com elas. Se o humor sempre piora, essas pessoas apenas fingem ser brandas para despejar suas emoções negativas em você. Se você não consegue se livrar completamente da comunicação com eles, tente aplicar esta técnica: quando você sentir que essa pessoa está novamente extraíndo vitalidade de você, coloque mentalmente entre ela e você um grande espelho de tamanho humano, com um espelho reflexivo lado a lado para ele, e imagine que todas as suas palavras e emoções dirigidas a você voltem para ele. Ele definitivamente sentirá desconforto e se apressará em parar de se comunicar.

Durante uma conversa telefônica com essas pessoas, você pode usar um espelho de bolso real: coloque-o com o lado reflexivo voltado para o receptor. O interlocutor sentirá

que suas palavras não encontram resposta e ele próprio se tornará desinteressante em se comunicar com você.

## **Etapa 52. Pessoas frias e sensíveis: encontramos uma abordagem para ambos**

### **Verifique quem está se escondendo atrás da máscara**

Algumas pessoas expressam emoções violentamente, outras - com moderação, mas por trás de quaisquer manifestações externas, tanto uma natureza sensível quanto uma fria podem ser escondidas. Acontece que para as pessoas com aparência emocional, você abre toda a sua alma na expectativa de compreensão - mas de repente você se depara com uma insensibilidade gelada, e então com horror você descobre que sua franqueza foi abusada ao usá-la contra você. E, ao mesmo tempo, você pode deixar de ver outra pessoa verdadeiramente empática escondendo-se atrás de uma máscara de contenção fria. Para evitar que isso aconteça novamente, aprenda a distinguir entre a verdadeira sensibilidade e sua aparência.

Preste atenção, em primeiro lugar, à capacidade da pessoa de ter empatia e compreensão. Compartilhe com ele algumas de suas experiências (melhor para algo que não seja muito significativo para você). Por exemplo, diga que você está tão cansado no trabalho que seu humor piorou, que você ficou muito triste e não sabe o que fazer a respeito. Observe sua reação. Ele ignorou suas palavras, reagiu formalmente, dizendo algum tipo de frase vazia de plantão, ou pior ainda - dispensou você ou até riu? Mesmo que externamente essa pessoa pareça emocional - em sua alma ela é fria e, portanto, é melhor não contar com sua simpatia.

## **Uma pessoa fria só se preocupa consigo mesma**

Uma pessoa fria geralmente é egoísta. Acima de tudo, ele está preocupado consigo mesmo, com suas experiências e com a impressão que causa. Se sua autoestima estiver prejudicada, ele pode ser melindroso e irascível. Isso não exclui a frieza emocional em relação às outras pessoas.

Pessoas frias na conversa, via de regra, cuidadosamente se afastam de todos os assuntos que, como pensam, podem ameaçar seu bem-estar. Eles se protegem dos problemas, emoções fortes e paixões de outras pessoas. Outras pessoas, comunicando-se com elas, muitas vezes sentem certa distância. Ao mesmo tempo, pessoas frias podem parecer externamente muito sociáveis - mas essa sociabilidade costuma ser superficial. Discussão séria e profunda de problemas,

eles evitam um confronto. Às vezes, até se resignam à aparência de bem-estar, só para não perturbar sua paz.

Leve esse recurso em consideração - e apenas ignore na comunicação com essa pessoa, no que diz respeito a experiências e emoções. Fale sobre tópicos intelectuais, discuta todos os tipos de questões práticas (desde o dispositivo da espaçonave até o desenvolvimento de uma nova técnica de crochê). Talvez você se beneficie muito dessa comunicação, você aprenderá muitas coisas novas e interessantes por si mesmo.

### **Uma pessoa sensível é o colete perfeito para chorar**

Mas com pessoas sensíveis é possível e necessário falar sobre experiências e emoções. À mesma frase sua, que uma pessoa fria ignorará, uma pessoa sensível certamente responderá com uma reação sincera. Ao mesmo tempo, ele



pode não dizer nada ou dizer apenas algumas palavras - mas você verá a resposta dele às suas palavras em seu rosto. Talvez ele apenas sorria e diga: “Não fique triste”, mas você vai entender que há uma pessoa na sua frente que é capaz de sentir e compreender profundamente os sentimentos de outra.

Essas pessoas são capazes de um amor forte e profundo. Eles são amigáveis e pacíficos e são perfeitos para o papel de um colete para chorar. Às vezes, eles não têm uma visão positiva da vida. Portanto, não abuse da bondade de pessoas sensíveis, não as sobrecarregue com seus problemas - encontre uma oportunidade e responda a ela com ternura e simpatia. Eles são impressionáveis - então ajude-os a ter experiências mais agradáveis e alegres. É fácil perturbá-los - mas tão fácil quanto inspirar, inspirar esperança e alegria na vida. E então eles começam a perceber a vida em sua totalidade e generosamente compartilham a alegria transbordante com todos ao seu redor.

...

### **Prática**

Lembre-se de ser legal em algumas situações.

- mas isso não significa que alguém deva se tornar uma pessoa fria. Por exemplo, a compostura é necessária quando somos dominados pela raiva ou outras emoções negativas. Aprenda a olhar para suas emoções como se estivessem de fora nessa situação. Por exemplo, imagine que cinquenta anos se passaram. Veja a situação que o deixa com raiva do futuro. Será tão importante para você como agora?

Faça a si mesmo uma pergunta: quando você está com raiva, ofendido, irritado

- por que razão isso está acontecendo? Pelo fato de você ser uma pessoa sensível - ou pelo fato de sua autoestima, seu egoísmo sofrer? Infelizmente, as explosões de emoções

na maioria das vezes falam de egoísmo, e não de sensibilidade.

A sensibilidade se manifesta na capacidade de compreender e ter empatia, na capacidade de sentir sutilmente as sombras do seu próprio humor e de outras pessoas, bem como na capacidade de ver e perceber a beleza do mundo, da natureza, da arte. Portanto, a vida de uma pessoa sensível é muito mais plena e rica do que a de uma pessoa fria. À medida que você aprende a controlar as emoções negativas, desenvolva sua sensibilidade ao mesmo tempo. Comece observando alguém que você conhece de maneira nova e mais interessada. Não é necessário que ele demonstre esse interesse - apenas estabeleça a você mesmo a meta de entender o que essa pessoa sente, como está seu humor, com o que ela pode estar preocupada e preocupada. Você pode descobrir inesperadamente muitas coisas novas nesta pessoa - para ver aquele estado interior oculto que se esconde por trás do exterior. Se você quiser dizer algumas palavras de apoio, aprovação, ou apenas pergunte a essa pessoa como ela está se sentindo, faça. Quando você aprender a perceber as experiências de outras pessoas, o mundo se tornará muito mais completo e rico para você. Mas não deixe que todos que não se importam de chorar em seu colete abusem de sua sensibilidade.

## **Etapa 53. O que esperar dos lógicos e das intuições**

### **Cálculo sóbrio mais intuição é igual a sucesso.**

Algumas pessoas desenvolveram o pensamento lógico, outras prevalece a intuição. Aprendendo a distinguir lógicos de intuições, você obterá o máximo da comunicação com ambos.

A vida de um lógico costuma ser ordenada, ele é estável em vida, mas às vezes se engana, porque não ouve a voz da intuição, subestima sensações sutis, premonições, que muitas vezes têm bons motivos. Na vida, às vezes falta organização à intuição, mas ele sabe se guiar pelo primeiro impulso, o primeiro pensamento que lhe vem à cabeça, que acaba se revelando correto.

Assim, tanto o lógico quanto a intuição têm seus pontos fortes e fracos. Conte com a ajuda de um lógico onde você precisa de cálculos sóbrios e bom senso, e a ajuda da intuição onde não há informações suficientes e, portanto, suposições e previsões intuitivas são necessárias. Você terá a certeza do sucesso!

### **A lógica trará ordem à sua vida**

O lógico adora traçar todos os tipos de planos e sempre os segue à risca. Seu comportamento é previsível. Ao tomar uma decisão, ele sempre pesa os prós e os contras. Se você expressar a lógica de alguma ideia, definitivamente exigirá que você forneça uma justificativa lógica para sua inocência. Argumentos como "Eu sinto isso" ou "Eu acho que sim" não têm absolutamente nenhum efeito sobre os lógicos. Você só pode falar com ele na linguagem da lógica, então ele vai ouvir você.

O lógico é cético sobre todos os tipos de "misticismo" - sonhos proféticos, premonições e previsões, adivinhação, clarividência, telepatia, etc. É melhor não falar com ele sobre esses tópicos, caso contrário, você corre o risco de ser ridicularizado.

Você pode pedir ajuda e conselho a um lógico se precisar otimizar alguma área de sua vida. Ele deixará tudo claro nas prateleiras, ajudará você a organizar seu trabalho corretamente, dirá o que fazer primeiro e o que adiar, não perderá nenhuma ninharia e detalhe. Existem situações na vida em que muitas coisas se acumulam ao mesmo tempo, das quais você pode entrar em pânico e dominar as emoções. Se você não sabe o que pegar - a ajuda da lógica

será inestimável para você. Com sua mente sóbria, ele trará ordem e tranquilidade à sua vida e o ajudará a encarar a situação com um olhar mais sóbrio. Por que tudo ficará mais fácil imediatamente, e você entenderá que pode lidar com qualquer caos e confusão.

## **Intuited irá ajudá-lo a superar a rotina**

Intuited não tolera planos e horários - e se eles existem em sua vida, ele ainda os quebra de vez em quando. Suas ações costumam ser espontâneas, impulsivas. Ele vive como seu coração lhe diz, mesmo que não seja aprovado por seu ambiente - mas ele simplesmente não sabe como fazer de outra forma. Ele é frequentemente considerado desorganizado, muito descuidado - mas ao mesmo tempo, surpreendentemente, suas ações espontâneas e aparentemente ilógicas muitas vezes levam aos resultados mais positivos.

Os argumentos da lógica não funcionam na intuição. Você pode construir a cadeia lógica mais clara para justificar sua inocência, e sua intuição lhe dirá: "Parece que tudo está correto - mas sinto que você está enganado, algo está errado aqui ..." Ao mesmo tempo, você não pode fundamentar seu ponto de vista - mas por um tempo você poderá verificar se ele estava realmente certo.

Intuited geralmente acredita em destino, sonhos proféticos, premonições, etc. Se você começar uma frase, ela pode terminar exatamente com as palavras que você queria dizer. Frequentemente, ele percebe quem está ligando, mas ainda não pega o telefone.

Você pode recorrer à intuição para obter ajuda em situações em que é impossível tomar uma decisão confiando apenas na lógica. Por exemplo, você vai comprar uma passagem para algum lugar novo, sobre o qual não tem informações suficientes para tirar conclusões lógicas sobre a conveniência da viagem. Pergunte à sua intuição o

que ela pensa que é este lugar e se sua viagem será um sucesso. Seus pressentimentos são dignos de confiança - geralmente são justificados. Além disso, a participação da intuição é indispensável onde é necessária para trazer mais criatividade à vida. Suas ações espontâneas e decisões atípicas vão ajudar a superar a rotina tanto no trabalho quanto no dia a dia.

...

### **Prática**

Lógica e intuição são qualidades que podem e devem ser desenvolvidas. Idealmente, você deve se esforçar para garantir que eles sejam combinados harmoniosamente.

Se você for mais lógico, aprenda pelo menos ocasionalmente a desviar-se de seus planos e cometer ações não planejadas, ou talvez até ilógicas. Encontre alguma atividade nova para você que pareça inútil - e não faça apenas o que você precisa, mas também o que lhe dá prazer. Por exemplo, dê um passeio pela cidade sem nenhum propósito, comece a colecionar ou aprenda a desenhar, se ainda não foi capaz.

Adicione mais à sua vida criatividade, aprenda a ser imprevisível pelo menos às vezes, e sua vida se tornará mais rica e interessante. E certifique-se de aprender a ouvir premonições, sensações vagas - você pode ter certeza de que elas não são tão inúteis.

Se você for mais intuição - aprenda a usar a lógica quando necessário. Por exemplo, quando for a uma reunião importante, não espere que as palavras certas cheguem sozinhas até você, mas pense com antecedência nas diferentes opções para a conversa e em tudo o que você disser, dependendo do canal que irá passar. E antes de ir para a loja, faça uma lista de compras, então você não terá que tirar mercadorias das prateleiras "por capricho", e então descobrir que você não comprou algo de que precisa, mas coletou muitas coisas desnecessárias. Aprenda a se auto-organizar, estruturar seu comportamento com clareza,

sem abrir mão de suas habilidades intuitivas - e haverá muito mais ordem em sua vida.

## **Etapa 54. Como determinar se eles estão mentindo para você ou dizendo a verdade**

### **O mentiroso é traído pelos olhos voz e gestos**

No caminho da vida, todos nós às vezes nos deparamos com mentirosos e pessoas insinceras que, por algum motivo, escondem de nós a verdade ou fornecem informações falsas. Aprenda a distinguir o falso do verdadeiro e você se livrará de muitos erros.

Para expor uma pessoa insincera ou mentirosa, você precisa ter em mente que uma pessoa que está deliberadamente dizendo uma mentira ou escondendo algo de você tenta controlar suas palavras e comportamento, o que a faz parecer menos natural e mais estressante do que o normal.

Em primeiro lugar, os olhos de uma pessoa mudam. Ele pode congelar ou, ao contrário, correr. Frequentemente, uma pessoa que não está dizendo a verdade desviará o olhar involuntariamente.

Preste atenção à voz e à entonação também. Se uma pessoa está mentindo, o timbre da voz, embora quase imperceptível, mudará: ficará mais monótono e tenso, mais nítido ou, ao contrário, mais suave, insinuante. A velocidade da fala também mudará - diminuirá ou, ao contrário, aumentará. As entonações de uma pessoa insincera ou mentirosa geralmente também não são inteiramente naturais para ela - ela começa a falar sem pausas ou faz

pausas onde não são necessárias, ou a entonação destaca palavras que não precisam ser destacadas.

A expressão facial pode dizer muito. Um sorriso não natural pode aparecer no rosto de uma pessoa que está mentindo, ou ela pode começar a piscar com frequência sem motivo algum. Quando uma pessoa está se preparando para mentir para você, você pode ter a impressão de que uma sombra passou por seu rosto.

ou ele fez uma leve careta ou um vago descontentamento se refletiu em seu rosto.

Preste atenção aos gestos do locutor. Se ele estiver mentindo, ele não gesticulará livremente - em vez disso, ele irá cerrar os punhos com força, ou colocar as mãos nos bolsos ou atrás das costas. Quem cobre a boca com a mão durante uma conversa, toca o nariz ou esfrega os olhos, costuma mentir. Todos esses sinais de falta de sinceridade se manifestam contra a vontade de uma pessoa - afinal, você pode mentir com palavras, mas o corpo quase nunca mente e, portanto, trai quem fala com a cabeça. É verdade que os mesmos gestos só podem testemunhar que uma pessoa está preocupada. Portanto, as conclusões sobre a falta de sinceridade só podem ser tiradas da totalidade de uma série de signos.

## **Se você suspeitar de falta de sinceridade, verifique as informações**

Lembre-se de que as pessoas raramente mentem assim. Se eles escondem algo de você ou lhe dizem uma mentira, isso significa que a pessoa insincera está perseguindo algum objetivo próprio. Talvez ele queira lhe causar problemas, fazer você agir, guiado por informações incompletas ou falsas e, por isso, cometer erros. Ou talvez ele queira usá-lo para alguns dos seus próprios fins ou para obter benefícios às suas custas. De uma forma ou de outra - se você suspeita de falta de sinceridade, não seja

preguiçoso, faça perguntas, descubra em outras fontes se o que lhe foi dito é verdade, se elas não estão escondendo algo de você. É possível que no final você consiga evitar grandes problemas.

## **Como evitar ser vítima de um golpista profissional**

Lembre-se de que golpistas profissionais são muito difíceis de identificar por suas expressões faciais, voz, gestos e palavras. Eles provaram técnicas com as quais podem enganar qualquer pessoa com sua aparência benevolente sincera, relaxamento e aparente abertura. Portanto, para não se tornar vítima de um golpista, fique atento ao lidar com estranhos.

Deve ser alertado se com eles falam com você em um tom deliberadamente amável, ou brincalhão, insinuante, elogioso, lisonjeiro - é assim que os golpistas costumam acalmar a vigilância da vítima. Por mais atraente que um estranho possa parecer, você não precisa ser franco com ele, muito menos falar sobre suas dificuldades e problemas. Lembre-se de que os golpistas costumam escolher suas presas entre pessoas preocupadas, deprimidas ou simplesmente cansadas. Uma pessoa tensa e ansiosa é mais sugestionável, mais fácil de enganar. Portanto, ao lidar com estranhos, aprenda a se comportar cem por cento confiante e à vontade.

E lembre-se de que você não precisa reagir se alguém na rua lhe fizer uma pergunta. Não atender chamadas, não abrir portas para estranhos também é seu direito legal. Quem quer que o chamador ou o chamador se apresente - não seja muito crédulo, verifique as informações: pergunte seu sobrenome, o nome exato e as coordenadas da organização que ele supostamente representa e ligue para lá para saber se essa pessoa realmente existe .



...

## **Prática**

Você pode pegar uma pessoa mentindo se olhar fixamente em seus olhos e perguntar novamente, forçando-a a repetir a declaração falsa várias vezes. Ele sem dúvida compreenderá que foi mordido e, de uma forma ou de outra, se trairá.

Muitas vezes as pessoas mentem não para prejudicá-lo de alguma forma, mas apenas para justificar sua falta de obrigação, para esconder algumas de suas deficiências ou erros. Essas pessoas podem fazer muitas promessas a você - e depois deixar de cumpri-las. Eles podem ser desmascarados por frases típicas frequentemente usadas em seu discurso.

Ouçá o que seus conhecidos, bem como estranhos, estão dizendo. Observe quem gosta de dizer algo assim: “Nunca decepciono ninguém”, “Garanto absolutamente que o farei”, “Pode confiar totalmente em mim”, “Sempre faço tudo perfeitamente”. Pode-se argumentar com um alto grau de probabilidade de que a pessoa que disser isso o decepcionará e não cumprirá a promessa.

Para justificação própria, tal opcional as pessoas também recorrem a mentiras descaradas, que são frases como: “Eu estava muito ocupado”, “Não consegui me comunicar com você”, “Farei tudo, só mais tarde, quando tiver a menor oportunidade”, “Pela primeira vez na minha vida isso aconteceu comigo, só não sei como pode acontecer. ”É melhor não ter negócios sérios com quem fala isso.

## **Etapa 55. Como fazer alguém falar**

**Dê preferência a perguntas abertas**

Acontece que precisamos iniciar uma conversa com alguma pessoa - familiar ou desconhecida. Talvez queiramos obter dele algumas informações de que precisamos, ou apenas queremos nos conhecer, ou até mesmo fazer amigos. Mas devemos estar preparados para o fato de que nem todos irão pegar prontamente a conversa. Alguém pode não estar com vontade de falar, alguém simplesmente não é muito falante por natureza. Técnicas de conversação simples podem ajudá-lo a fazer com que qualquer pessoa fale, faça contatos e obtenha o máximo das informações de que precisa.

A comunicação deve começar com uma pergunta - então, mesmo o mais taciturno dirá algo. Mas é importante fazer a pergunta certa. Para fazer isso, você precisa saber que existem dois tipos de perguntas - fechadas e abertas.

As perguntas fechadas incluem perguntas que implicam apenas uma de duas respostas: "sim" ou "não". Por exemplo: "Você gosta de música?", "Você mora nesta casa há muito tempo?", "Este ônibus vai para o metrô?" Se você se deparar com uma pessoa taciturna, ela se limitará a um breve "sim" ou

Não e sua comunicação vai travar. Se continuar a fazer perguntas fechadas, às quais o seu interlocutor terá apenas de responder "sim" ou "não", pode ter a impressão de que está a ser interrogado. Pelo que não será muito agradável para ele se comunicar com você.

Desde o início da conversa, faça perguntas abertas - ou seja, aquelas que exigem uma resposta mais detalhada, e é impossível responder apenas "sim" ou "não". Por exemplo: "Que tipo de música você mais gosta?"

"Quando você se mudou para esta casa?", "Qual é o trajeto desse ônibus?". O interlocutor não poderá se limitar a uma resposta monossilábica e, com isso, poderá esclarecer, perguntar de novo, fazer perguntas adicionais - é assim que a conversa começa.

## **Fale menos, ouça mais**

Só não cometa o erro comum: não pense que se a outra pessoa ficar calada, então, para manter a conversa, você deve bater um papo sem parar, na esperança de que ela siga o seu exemplo e também comece a falar. Infelizmente, com mais frequência acontece o contrário: quanto mais você fala, mais irreversivelmente o seu interlocutor se cala. Além disso, lembre-se de que conversar sem parar pode ser irritante e a pessoa tentará se afastar rapidamente dessa comunicação. Para evitar que isso aconteça, aprenda a ouvir com atenção. Deixe seu interlocutor falar pouco e monossilábico - ouça com interesse, assentimento, acene com a cabeça ao ritmo de suas palavras e em nenhum caso interrompa.

## **Faça perguntas que o façam lembrar e pensar**

Além disso, você pode passar de memórias a perguntas que farão a pessoa pensar. Estas são perguntas que começam com as palavras: "O que você acha ...", "O que você acha que significa ...", "Qual é a sua opinião ..." etc. Em resposta a essas perguntas, uma pessoa não será capaz de dar uma resposta formal e estereotipada - ele terá que pensar, expressar seu ponto de vista. Ou seja, de uma forma ou de outra, ela começará a se abrir, a superar a alienação e o isolamento.

## **Seja amável**

E não se esqueça da regra principal: a conversa deve ser o mais amigável possível. Lembre-se: sua tarefa não é se mostrar, demonstrar sua dignidade e dar ao interlocutor o máximo de informações possível - mas que ele se abra e compartilhe informações com você.

Mas se a pessoa disser inequivocamente que não está com humor para uma conversa, não insista. Nesse caso,

qualquer tentativa de fazê-lo falar é inadequada, exceto talvez nas situações em que ele é obrigado a responder às suas perguntas de plantão.

...

## **Prática**

Aprenda a se comunicar com qualquer pessoa em qualquer situação. Não tenha medo de falhar ou perder tempo. Habilidades de comunicação nunca são supérfluas, então qualquer experiência irá beneficiá-lo.

Ao chegar na loja, procure obter o máximo de informações possível

mesmo do vendedor mais taciturno. Trate-o com leveza e simplicidade, como um jogo. Você pode fazer o papel de um leigo completo, jogar junto com o vendedor, dizendo: "Sabe, eu não entendo nada dessa técnica, me aconselho como especialista ..." Não desista, mesmo que ele dê respostas monossilábicas "sim", "não" ou "não sei" ... Faça cada vez mais perguntas novas, peça a sua opinião sobre a melhor forma de utilizar o produto, peça-lhe que diga que técnica ele mesmo, seus amigos e conhecidos uso, como eles falam sobre isso, etc.

Gradualmente, será cada vez mais fácil para você falar com qualquer pessoa. Tente estabelecer um relacionamento mutuamente agradável com alguém que você achou desagradável no início. Encontre algo de que você goste! Que seja uma bagatela: cor do cabelo, algum detalhe de roupa, andar, gesto característico ... Concentre-se no que é mais ou menos agradável para você, e esqueça o resto - e comece a se comunicar. É possível que você mude sua opinião inicial.

Depois de dominar as regras de uma conversa bem-sucedida, você gradualmente começará a aplicá-las inconscientemente, e tudo funcionará para você por si mesmo. Você começará a gostar e se beneficiar da comunicação com qualquer pessoa, mesmo sem pensar em como o faz. E isso é acrobacia!

## **Etapa 56. Como lidar com pessoas excessivamente falantes**

### **Não fique nervoso no locutor**

Todos nós sabemos como as pessoas excessivamente falantes podem ser cansativas. Eles conversam sem parar, pulando de um assunto para outro, e às vezes nem percebem que ninguém está interessado em ouvi-los. Interrompem o interlocutor, não lhe dando uma palavra a dizer, ouvem apenas a si mesmos e falam apenas sobre o que lhes interessa. Para ouvintes inconscientes, essa comunicação se transforma em tormento. Mas, conhecendo alguns segredos, você pode se beneficiar até mesmo nessas situações.

A primeira regra: não ofenda uma pessoa, não diga farpas e coisas desagradáveis para ela, por mais que ela te irrite com sua tagarelice. Se um estranho acabar falando demais - por exemplo, um vizinho em um compartimento de um trem de longa distância, você tem todo o direito de informá-lo educadamente de que não está com vontade de falar. Ao mesmo tempo, não faz mal sorrir e pedir desculpas. Você pode se recusar a ouvi-lo de uma forma ainda mais branda:

"Desculpe, eu quero ler (tirar uma soneca, ouvir música, etc.)." Normalmente, não há problemas - eles vão parar de incomodá-lo quando virem que você não tem a intenção de continuar a conversa.

### **Ensine a pessoa tagarela a perceber as reações dos outros**

É um pouco mais difícil se uma pessoa próxima a você, que não é indiferente a você, sofre com o pecado da tagarelice - mas mesmo aqui você pode encontrar uma maneira de ajudá-la e a você mesmo. Quando ele começar a conversar sem parar - não tente interrompê-lo, não seja grosseiro, não proteste, principalmente se tudo estiver acontecendo na companhia de outras pessoas. Suas tentativas de interromper a fala dele serão percebidas como um desejo de humilhá-lo. Basta ter paciência e ouvir com calma o que ele diz. E então, deixado a sós com ele, tente gentilmente, de forma alguma acusando-o, dizer-lhe que às vezes ele não percebe que os outros não estão interessados em ouvi-lo.

Mas certifique-se de iniciar esta conversa com uma afirmação positiva - elogie a pessoa por algo e diga como você a trata bem. Por exemplo: "Você é uma pessoa muito boa e sabe tanto ... Estou muito feliz por ter um amigo assim. E se você ainda aprender a perceber o momento em que as pessoas ao seu redor se tornam desinteressantes para ouvi-lo, não haverá preço para você. "

Ele pode começar a protestar e ficar indignado, especialmente se tiver certeza de que ouvi-lo é interessante para todos e sempre. Em seguida, convide-o a observar a reação dos interlocutores quando ele fala. Explique a ele que pela expressão em seu rosto, postura, alguns gestos, você pode entender se as pessoas estão interessadas em nos ouvir ou o fazem por educação.

Por exemplo, se o interlocutor muda de um pé para o outro, bate com os dedos dos pés impacientemente, franze a testa, de vez em quando ele se vira ou, ao contrário, olha muito atentamente, mas ao mesmo tempo pensa em algo próprio - estes são sinais de que é hora de encerrar a conversa. Se o interlocutor toca de leve na sua mão quando você fala, é quase um grito de socorro: deixa-me ir, não te consigo ouvir mais! Se o seu amigo for uma pessoa

razoável, ele começará a considerar essas coisas e prestará mais atenção à reação dos interlocutores às suas conversas.

## **Várias maneiras de interromper o fluxo das palavras**

E se nem os seus conselhos nem dicas funcionarem e a pessoa continuar a importuná-lo com conversas intermináveis? Aqui, dependendo da situação e da natureza do seu relacionamento, você pode escolher uma das opções.

**Primeiro:** você toma a iniciativa na conversa, e literalmente tagarela o interlocutor para que agora ele não consiga inserir uma palavra e ele mesmo tentasse se afastar da comunicação o mais rápido possível.

**Segundo:** você escuta com atenção exagerada tudo o que diz o interlocutor, permita que ele o interrompa, de vez em quando, enfatizando de forma demonstrativa: "Sim, sim, ouço com muita atenção, diga, por favor, interrompa-me, não estou nada ofendido. " Conforme você avança, faça perguntas, obrigando o interlocutor a se expressar de forma mais clara, perguntando várias vezes novamente se você o entendeu corretamente. Faça-o repetir a mesma coisa indefinidamente enquanto você finge não entender. No final, ele mesmo se cansará de sua história. Além disso, é possível que você consiga envergonhá-lo - afinal, você o escuta como se cada palavra valesse em ouro para você, como se esperasse dele revelações impensáveis - e ele não pode para dizer algo mais ou menos significativo.

E a terceira opção é simplesmente dizer à pessoa: "O que você quer de mim?" E afaste-se da comunicação. Essa opção é insubstituível quando estamos lidando com um vampiro de energia real que tira as veias de nós com suas queixas e lamentos intermináveis sobre a vida.

...

**Prática**

Observe como as outras pessoas reagem quando você diz algo a elas. Aprenda a distinguir nas posturas, gestos e expressões faciais de outras pessoas por sinais de que elas não estão interessadas na conversa.

Se você testemunhar como alguém incomoda os outros com conversas e não consegue fazer nada, tente a técnica a seguir. Permanecendo um observador externo, sem dar vazão às emoções de irritação, imagine que você está envolvendo o locutor em um grande tapete grosso, ou envolvendo-o da cabeça aos pés com uma grossa camada de algodão.

Devemos imaginar mentalmente essa imagem da melhor maneira possível. Se você conseguir, poderá notar que ele fala cada vez mais devagar, seus movimentos tornam-se lentos e, por fim, ele perde o desejo de continuar falando. Esta técnica não lhe causará nenhum dano - apenas em um nível subconsciente, ele sentirá resistência de fora e sua tagarelice secará.

Se alguém o ataca com sua tagarelice, imagine que uma poderosa cachoeira surgiu entre você e uma pessoa que fala demais. Concentre sua atenção no ruído da água imaginária, no brilho da luz em seus jatos. O interlocutor sentirá que suas palavras não encontram resposta em você e perderá o interesse pela comunicação.

## **Conselho 57. Uma pessoa em estado de estresse. Como ajudar?**

### **Sinais para identificar o estresse**

Algumas pessoas ficam tensas e até mesmo situações extremas apenas se mobilizam, forçam-nas a reunir forças e agir ativamente. Outros são suprimidos. Se esse efeito



supressor do estresse durar muito tempo, a pessoa simplesmente perderá as forças e se tornará incapaz de cumprir suas obrigações habituais. É inútil repreendê-lo e educá-lo neste momento. É melhor tentar entender o que está acontecendo com ele e fornecer ajuda.

Se você vir que um de seus entes queridos, parentes ou colegas de trabalho recentemente tem estado constantemente de mau humor, que está tenso, preocupado com algo ou irritado com ninharias, em uma palavra, se as mudanças estão claramente ocorrendo com ele, claramente não é para melhor - não se apresse em condená-lo, considerando que seu caráter se deteriorou. É provável que ele estivesse sob estresse prolongado. Aqui estão mais alguns sinais pelos quais você pode determinar que uma pessoa está sob estresse: ela está letárgica e apática, cansa-se muito rapidamente; seu sono foi perturbado; ele se tornou desatento, às vezes distraído, desorganizado; seu apetite diminuiu ou aumentou drasticamente; ele está inquieto e agitado; constantemente resmunga e critica os outros por causa de ninharias; seu estado de saúde piorou - sua cabeça dói constantemente, a pressão arterial sobe; ele começou a fumar e beber mais. Tudo isso sugere que uma pessoa já está vivendo no limite de suas capacidades - então apenas colapsos graves e doenças graves.

## **Faça soar**

Tendo notado tais manifestações em alguém pelas pessoas de quem você gosta, em primeiro lugar, force-o a falar. Mas faça isso com cuidado. Crie um ambiente calmo e acolhedor para a conversa, de modo que a pessoa se sinta totalmente segura. Por exemplo, sente-se em uma poltrona, coloque uma música calma, faça chá de ervas calmantes e sente-se diante dele com um olhar extremamente benevolente e atencioso, e discretamente descubra dele o que está acontecendo com ele.

Demonstre de todas as maneiras que você não o condena, não percebe seu estado como uma manifestação de fraqueza, mas pelo contrário, ele é muito bom você entende e apóia tudo. Lembre-se: depois de falar, a pessoa já sentirá alívio, o efeito do estresse diminuirá.

## **Risos e lágrimas são a cura para o estresse**

Como resultado da conversa, pode acontecer que a pessoa esteja simplesmente cansada do fato de que "tudo é suficiente" (confusão no trabalho, aumento de preços, etc.), ou algo aconteceu com ela que ela considera como um problema sério problema, ou mesmo um desastre (a perda de alguém próximo, um rompimento com um ente querido, o colapso de planos, etc.). No primeiro caso, ajude a pessoa a reconsiderar sua atitude diante do que está acontecendo. Mostre a ele que a maioria dos problemas não vale a pena se preocupar. Para fazer isso, tente com ele encontrar algo engraçado em tudo o que acontece. O humor é um ótimo calmante! Juntos, pensem no que pode ser mudado em sua vida para fugir da influência de pelo menos alguns dos fatores traumáticos. Talvez precisemos mudar a rotina diária, encontrar tempo para caminhadas ao ar livre.

No segundo caso, você precisa ajudar a pessoa a jogar fora as emoções negativas acumuladas. Se necessário, deixe-o chorar. Não console, não persuadir a se acalmar. Em lágrimas, o estresse é descarregado muito bem.

## **Ajude a elaborar um plano de ação**

Então, quando as emoções diminuírem, ajude a pessoa a fazer um plano de ação para o futuro. Deixe claro que depois de graves desastres na vida, você não pode viver, fingindo que nada aconteceu. A mudança é necessária. E é necessário agir para realizar essas mudanças. Não importa quais serão essas ações -

reorganizar a mobília de um apartamento, procurar um novo emprego ou até mesmo se mudar para outra cidade. Ao agir de forma proativa, é mais provável que uma pessoa supere o estresse do que se ficar sentada de braços cruzados.

E não deixe de lhe explicar que nesta situação ele tem duas maneiras: ou quebrar sob a pressão das circunstâncias, ou aceitá-las como um desafio ao destino e não apenas não se render, mas adquirir uma nova experiência de superação e Tornar-se mais forte. Ajude-o a escolher o segundo caminho e, de todas as maneiras possíveis, apóie e aprove seus passos ao longo desse caminho.

...

### **Prática**

Para evitar o estresse, aprenda a viver no momento. Não se preocupe com o que aconteceu no passado, não se preocupe com o futuro, mas foque apenas nos seus problemas vitais de hoje. Isso reduzirá significativamente o nível de estresse e ansiedade em sua vida.

Treine-se para levar o seu tempo e nunca fazer várias coisas ao mesmo tempo. Considere que nem todos os fardos que você coloca sobre si mesmo são igualmente necessários. Liberte-se de algumas obrigações secundárias para se concentrar apenas nas principais e vitais. E não se esforce por todos os meios para acompanhar tudo e fazê-lo perfeitamente - não faça exigências excessivas de si mesmo.

Aconteça o que acontecer com você, nunca culpe a si mesmo ou aos outros. Perceba qualquer situação como uma lição de vida em que não há culpados, mas há uma oportunidade de ganhar uma nova experiência.

Mais frequentemente, encontre a oportunidade de relaxar e descansar, pratique regularmente a atividade física dentro de suas forças.

Se sentir que a tensão em sua vida está aumentando, não guarde as emoções em você, busque o apoio de

parentes e amigos.

## **Etapa 58. Como lidar com pessoas atrevidas e arrogantes**

### **A melhor maneira de responder a uma pessoa insolente é ignorá-la.**

Pessoas atrevidas e pouco cerimoniosas entram em sua vida como se fosse seu território pessoal. Para eles, não existem limites, proibições e decência. Eles comandam, criticam, exigem obediência, rudes com plena confiança de que têm o direito de fazê-lo. Com essas pessoas, existem apenas duas opções aceitáveis de comportamento: ou deixar decisivamente a comunicação com elas ou colocá-las em seu lugar.

Se o insolente te incomoda com seus comentários, insultos e assédio na rua, no transporte ou em qualquer outro lugar público, você pode simplesmente se afastar dessa comunicação e fazê-lo com absoluta calma, sem dizer uma palavra. Lembre-se de que você não é obrigado a responder a todos os comentários e perguntas feitas a você. Uma total falta de reação é a melhor resposta a uma pessoa insolente. Ignore-o - e você não lhe dará o presente que ele está esperando. Afinal, ele está esperando sua reação - não importa se é constrangimento, confusão ou grosseria de sua parte. Para ele, só é importante irritá-lo de uma forma ou de outra.

No fundo, ele se sente falho, tem baixa autoestima e só assim pode se sentir significativo, sentir seu poder. Portanto, deixe-o ver que não tem poder sobre você, para você ele não é ninguém, um lugar vazio. Não deixe o atrevido se impor às suas custas.

### **Você pode apenas rir**

Se não houver maneira de escapar completamente da comunicação (por exemplo, este é um companheiro de viagem, com quem, goste ou não, você tem que estar por perto por algum tempo), pode ser difícil jogar no silêncio, você vai começar a se esforçar quer queira quer não, e uma pessoa atrevida para sua alegria sentirá que afinal "te pegou". Nesse caso, você pode reagir às ações do atrevido, mas não da maneira que ele espera, mas da maneira exatamente oposta.

Por exemplo, em vez de responder às suas perguntas sem tato, você pode sorrir e dizer na voz mais suave e agradável: "Você é tão gentil e educado que raramente encontra uma pessoa tão boa". E se ele xingar, gritar ou insultá-lo abertamente, sorrir de novo, ou mesmo rir, comece a bater palmas e a exclamar: "Bravo! Bravo!"

Não leve a sério a pessoa insolente - trata-se apenas de uma pessoa mal-educada com um baixo nível de cultura. O fato de ele se comportar dessa maneira é problema dele, não seu. Transforme tudo em um jogo que você pode até acabar gostando no final.

### **Sinta-se à vontade para lutar**

Uma situação ligeiramente diferente é quando temos que nos comunicar mais ou menos constantemente com uma pessoa atrevida e sem cerimônia. Por exemplo, ele é seu vizinho ou colega de trabalho. É importante interromper imediatamente as tentativas dele de entrar em sua vida. Isso deve ser feito com calma, mas com firmeza. Infelizmente, muitas vezes acontece que respondemos automaticamente às perguntas de alguém antes de percebermos que não precisamos fazer isso. Por exemplo, um vizinho sem cerimônia chega à sua casa sem ser convidado, começa a olhar suas coisas e perguntar onde você conseguiu tanto dinheiro para comprá-las.

Controle-se, não se apresse em responder. É melhor evitar responder usando uma contra-pergunta, por exemplo: "Você faz essas perguntas a todos?", Ou "O que mais você

está interessado em aprender sobre mim?" Você pode dizer diretamente que não pretende responder, não deseja se comunicar. Você pode apontar para a porta de forma inequívoca. Mas tente fazer isso sem xingar e gritar, essas reações exigem muito esforço nervoso, economize suas forças. Sim, e não vale a pena parar no nível de uma pessoa atrevida, sua autoestima pode sofrer com isso.

Lembre-se de que a maneira mais eficaz de se proteger da arrogância e da insolência é aprender a dizer não. Com esta palavra, você colocará uma barreira invisível, mas confiável, entre você e a pessoa atrevida que está incomodando você. Ele penetra em sua alma, convida você para uma visita, exige que você faça algo por ele ou por ele - diga um "não" firme. Ele grita - diga que você não pretende se comunicar nesse tom. Se ele já exagerou, ameaçou ou fez coisas desagradáveis com você, lembre-se de que você tem o direito de processá-lo, ou pelo menos avisá-lo de que pode fazê-lo.

Pessoas arrogantes costumam ser covardes no coração, e essa técnica pode ajudar a contê-las.

...

### **Prática**

Se você é continuamente incomodado por alguma pessoa arrogante e pouco cerimoniosa, aprenda a localizar mentalmente

você mesmo sob uma tampa de vidro imaginária. Como alternativa, imagine que você o está colocando sob uma tampa de vidro. E comece, por assim dizer, através de um vidro, a examiná-lo com curiosidade, sem ouvir o que ele diz. Você pode pensar em algo próprio e, ao mesmo tempo, concordar e sorrir. Ele rapidamente se cansará de importunar você.

Se, ao comunicar-se com uma pessoa atrevida, você sente que tudo está fervendo por dentro, não consegue manter a calma - lembre-se de que reprimir as emoções não

é saudável. Se você realmente quer escândalo - escândalo! Mas simplesmente não faça isso com toda a seriedade. Imagine que você

- um ator que interpreta um escândalo no palco ou em uma série de TV. Aproveite o jogo - e expresse suas emoções ao máximo!

E lembre-se de que, se outros métodos não funcionarem, você sempre tem o direito de desencorajar drasticamente a pessoa atrevida. E não tenha medo de parecer indelicado. Se necessário, faça barulho e peça ajuda.

## **Conselho 59. Estratégia de comportamento com os amantes de piadas e do ridículo**

### **Aprenda a protestar contra o ridículo**

Um senso de humor desenvolvido é uma qualidade maravilhosa que não apenas ilumina a vida, mas também ajuda a sobreviver às dificuldades. Mas acontece que o humor se transforma em uma arma formidável - quando é abusado por zombadores que adoram zombar de outras pessoas. Aprenda a valorizar e respeitar a si mesmo, domine a estratégia de comportamento com esses brincalhões

- e eles não serão assustadores para você.

A maioria das pessoas não gosta de ser ridicularizada - mesmo que as piadas não pareçam maldosas e sejam bastante amigáveis. Mas qualquer ridículo, mesmo que gentil, ainda é ofensivo. Afinal, o ridículo rebaixa a dignidade de uma pessoa.

Se seus amigos zombam de você de vez em quando, primeiro analise como você reage a isso. Talvez você ria

com eles? Não faça isso em nenhuma circunstância. Assim, você aprova o comportamento deles, reconhecendo-se como digno do ridículo. Isso inevitavelmente diminuirá sua auto-estima. Pessoas acostumadas ao ridículo muitas vezes acham que não são boas o suficiente, o que inevitavelmente se transforma em perdedores.

O ressentimento em resposta ao ridículo também é uma reação errada. Os zombadores, percebendo que você está ofendido, provavelmente começarão a rir ainda mais. Mas também não vale a pena responder aos seus agressores com a mesma arma, passando a ridicularizá-los. Dessa forma, você apenas demonstrará sua fraqueza.

Como ser? Calmamente, sem sorrir, mas também sem ofender, peça a seus amigos que parem de se comportar dessa maneira. Diga a eles que isso é desagradável para você. Se perguntarem: "Você tem senso de humor?" Se eles realmente forem seus amigos, só começarão a respeitá-lo mais e a parar de zombar de você. Se o ridículo continuar, apesar de seus protestos, é melhor interromper o contato com essas pessoas e procurar outros amigos de verdade.

## **Encontre uma resposta decente**

Se uma pessoa que não é sua amiga está zombando de você, mas com a qual você é obrigado a se comunicar, e você vê que ela obtém um prazer óbvio em zombar de você, um simples pedido para não fazer isso provavelmente não surtirá efeito. Aqui você precisa agir de forma diferente: prepare uma resposta digna para o zombador.

Por exemplo, seu colega de trabalho zomba de sua capacidade de enrubescer e constantemente sugere que é provavelmente assim que sua indiferença por ele como membro do sexo oposto se manifesta. Em vez de ficar constrangido, diga a ele que você está realmente corando porque tem vergonha dele e de seu jeito de brincar tão



estúpido. Ou sugerir alguma outra resposta, talvez até pior. O mais provável é que o curinga pare de importuná-lo.

## **Muitas vezes, más atitudes estão ocultas por trás da aparência de uma piada.**

Algumas pessoas gostam de fazer comentários sarcásticos, até raivosos, nos quais não há um pingão de humor, e logo em seguida acrescentam: "Eu estava brincando". Por exemplo, um jovem diz à namorada que ela come demais e sua figura logo se tornará um barril. Percebendo que está ofendida, ela imediatamente se justifica: dizem que isso é uma piada. Lembre-se de que, na verdade, essas observações têm pouco a ver com piadas. Se alguém for assim

"Brincar" com você - significa apenas que ele não te trata bem o suficiente.

Decida por si mesmo se deseja continuar o relacionamento com essa pessoa. Mas lembre-se de que, se continuar a tolerar isso, você corre o risco de perder a auto-estima e ganhar um verdadeiro complexo de inferioridade.

...

### **Prática**

Para não ter medo do ridículo, você pode desenvolver uma armadura de proteção totalmente confiável contra eles. Para fazer isso, reconsidere sua atitude para consigo mesmo e para com as deficiências que podem se tornar (ou já estão se tornando) o objeto das piadas de alguém.

Fique em frente ao espelho e olhe para si mesmo com um olhar calmo e objetivo, como se estivesse de lado. Não se critique ou se julgue. Apenas se considere garantido. Você é quem você é, e isso não é bom nem ruim. Você, como qualquer pessoa, tem suas peculiaridades. Estas são características de aparência, caráter, comportamento. Diga a si mesmo que gosta de ser quem você é. Que você se

aceite totalmente como você é, com todas as suas características.

Agora, ainda me olhando no espelho como se estivesse de lado,

pense qual é a sua característica pode ser objeto de ridículo. Talvez algum formato especial de nariz ou orelhas? Sua voz, sorriso, andar? Ou talvez seu penteado ou estilo de vestir?

Avalie com seriedade o que você só precisa para se reconciliar e aceitar em si mesmo como é, e o que você realmente pode mudar em si mesmo para eliminar motivos desnecessários para o ridículo. Mas lembre-se de que mudar ou não é assunto seu, e é melhor não depender da opinião de outras pessoas nesse assunto. A única coisa que você precisa é parar de ter vergonha de suas características. Pense neles como sinais de sua singularidade, como traços de personalidade únicos, e não como um motivo para rir. Aprenda a perdoar a si mesmo por deficiências, erros, equívocos. Comece a se respeitar. Então você pode cortar o escarnekedor mesmo sem palavras. “Nada engraçado”, ele lerá em seus olhos, e sua risada cessará por si mesma.

## **Etapa 60. Se você for comandado**

**Obedecer à influência de outra pessoa é sempre desconfortável.**

Freqüentemente, há pessoas que gostam muito de liderar e comandar, mesmo que não sejam líderes por posição. Alguns fazem isso aos poucos de outros francamente e até rude. Eles não se sentiriam tão à vontade se não houvesse aqueles que estão prontos para obedecê-los. E sempre existem essas pessoas - porque muitas pessoas têm o hábito de obedecer, como dizem, em

seu sangue. Todos nós, na infância, fomos obrigados a obedecer aos pais, educadores, professores. No entanto, como adultos, podemos superar o hábito da obediência e tirar o poder sobre nós mesmos daqueles que afirmam ser uma grande autoridade. Algumas pessoas podem não reconhecer imediatamente que estão sujeitas à influência de outra pessoa, especialmente se isto é influência discreto. Humano talvez fale com você não em um comando, mas em um tom suave e educado, para que suas palavras "dê", "traga", "faça isso", "não faça isso", "vá lá", "Não vá lá", "nem pense nisso", etc., não provoque o seu protesto interior e você prontamente faz o que ele diz. Porém, após essa comunicação, você passa a ter uma sensação de desconforto interior, cansaço e insatisfação.

## **Não se apresse em executar os comandos de outras pessoas**

Se você notar sintomas semelhantes em si mesmo, pense: por que, na verdade, você deveria cuidar constantemente dos interesses dos outros, esquecendo-se dos seus? Mesmo que lhe pareça que não é nada difícil para você satisfazer os caprichos de outra pessoa, saiba que desta forma você dá a ela sua força e tempo, e assim se priva. Essas forças simplesmente não permanecem com você para um arranjo decente de sua própria vida!

Em primeiro lugar, você precisa se perguntar: por que você obedece tão mansamente? Provavelmente, você está satisfeito com algo nesta situação. Ou seja, é mais fácil para você viver obedecendo à vontade de alguém e não se responsabilizando por nada. Mas, como resultado, você está realmente vivendo não a sua, mas a vida de outra pessoa imposta a você.

Da próxima vez, quando eles começarem a comandar você novamente, não se apresse em executar esses

comandos na primeira solicitação. Pare e pense: isso é do seu interesse? Você realmente quer fazer o que é pedido a você? Ou preferida

fazer outra coisa? Comece por sua conta tome decisões sobre o que fazer e como se comportar, e seja você mesmo responsável por essas decisões.

Aprenda a comunicar com calma e firmeza a uma pessoa tão autoritária que você tem outros planos. Pergunte a ele (ou ela) por que ele (ou ela) não pode fazer o que pede que você faça. Não tenha medo de comunicar que você não pode ou não quer. E nem é necessário explicar os motivos de sua desobediência.

À medida que você aprende a assumir a responsabilidade por si mesmo e se tornar o mestre de sua vida, perceberá que está sendo comandado cada vez menos - e a razão é que você parou de obedecer cegamente.

## **Defenda seus interesses**

Se você for comandado de maneira rude e agressiva, o conflito será quase inevitável, porque tal comportamento inevitavelmente causará seu protesto interior. O principal não é ceder ao agressor, não obedecê-lo por medo, mas se manter firme, por mais difícil que seja. Mas lembre-se de que seu comportamento deve ser ditado não apenas por um sentimento de protesto, mas pelo desejo de defender seus verdadeiros interesses, que são pisoteados por uma personalidade autoritária.

Tente, não obedecendo ao amante ao comando, ainda suavizar o conflito. Isso pode ser alcançado de várias maneiras: apenas fique em silêncio em resposta às demandas dele e continue a fazer do seu jeito; diga a ele que você não pode atender ao pedido dele, pois não é do seu interesse; peça-lhe cortesia recíproca se fizer a vontade dele; convide-o a trabalhar junto para resolver o problema

que ele deseja passar para você. Se tudo mais falhar, diga sem rodeios que você não permitirá que ninguém comande você.

E lembre-se de que você é uma pessoa livre e ninguém tem o direito de pisar na sua vontade. Se nenhum método funcionar, você sempre tem o direito de ficar longe da comunicação: você pode renunciar a um chefe déspota, divorciar-se de um marido déspota (ou esposa) e, se você for um adulto, encontrar uma maneira de começar a viver separada de pais muito autoritários.

...

### **Prática**

Lembre-se e aprenda a aplicar as regras de uma pessoa forte e livre em sua vida diária, o que o ajudará a se livrar da influência dominante de outra pessoa.

- Você tem o direito de ser seu próprio juiz supremo e não levar em consideração os julgamentos de outras pessoas a seu respeito.
- Você tem o direito de não dar desculpas a ninguém, de não explicar seu comportamento.
- Você tem o direito de decidir que não se importa com os problemas de outras pessoas.
- Você sempre tem o direito de dizer: "Mudei de ideia".
  - Você tem o direito de cometer erros sem se sentir mal ou culpado.
  - Tem o direito de não responder às perguntas formuladas ou de responder "Não sei".
  - Você tem o direito de sempre, em qualquer situação, tratar-se bem.
- Você não precisa sempre agir de forma racional, lógica e previsível.
  - Você não precisa tratar todos ao seu redor com compreensão e empatia.
  - Você não é obrigado a se envolver emocionalmente em tudo o que acontece ao seu redor,

you have the right to say at any moment for any reason: "I'm not interested in this."

## **Etapa 61. Se alguém incomoda com reclamações constantes**

### **Reclamadores drenam nossa vitalidade**

There is no person for whom everything always goes well and without problems. But some assume responsibility for their lives and solve their own problems - while others look for the culprits and complain incessantly about life. Compassion for people is a good quality, but the measure is necessary in everything. Learn to interrupt the flow of complaints and you will not only help yourself, but also those who complain: perhaps they will finally fall on themselves and pass the complaints to beneficial actions for themselves.

Those who like to complain are divided into two categories: some try to dump their negative emotions on you, infecting you with their bad mood, while others criticize ferociously the surrounding reality and for this reason launch accusations against the whole world. If, after communicating with these people, you feel tired, oppressed, or if your mood suddenly worsens, know that the complainers parasitize you, exhausting your strength. Considering that you feel bad after your complaints - they, on the contrary, feel relief, playing a little of the negativity in you and restoring some inner balance and comfort, which is generally missing to them.

### **Mantenha uma atitude positiva**

Do not hesitate to suppress the flow of complaints from these people and do not presume that, in this case, you are

comportará como uma pessoa cruel e sem alma. Empatia é completamente irrelevante aqui - porque não vai ajudar essas pessoas de forma alguma. Você mesmo pode sentir: não importa o quanto você simpatize com eles, só piora, eles caem ainda mais em emoções negativas. E a partir disso você sente sua total impotência e pode até começar a se culpar pelo fato de não poder ajudar em nada.

Livre-se desse sentimento de culpa com urgência! Isso não é sobre você. Ninguém pode ajudar essas pessoas, exceto eles próprios. Mas geralmente não vão assumir a responsabilidade por sua condição sobre si mesmos.

Resista à tentação de começar a reclamar também em resposta às suas reclamações. Este é um grande erro. Assim, você pode mergulhar no abismo da depressão por um longo tempo.

Da próxima vez que alguém começar a lhe contar como está a vida dele e a falar sobre seu mau humor, interrompa-o imediatamente. E faça o possível para manter sua atitude positiva. Com calma e firmeza, sem culpá-lo, diga-lhe que seu mau humor é contagioso, como uma doença, e que a doença deve ser tratada. Pergunte o que ele fará para melhorar sua condição. Se ele começar a dizer que nada depende dele e que é improvável que seja capaz de fazer algo, diga que você poderia ajudá-lo se ele estivesse pronto para fazer algo para ajudar a si mesmo. E como ele não está pronto para fazer nada nem por si mesmo, você não poderá ajudá-lo de forma alguma.

O máximo que você pode fazer é aconselhá-lo a consultar um bom psicólogo. Se ele se recusar a fazê-lo, interrompa a comunicação sob qualquer pretexto ou sem ele.

**Não me deixe encontrar um ouvinte  
agradecido em seu rosto**

Se alguém constantemente joga fora sua insatisfação com o mundo ao seu redor, repreende e critica a todos, imediatamente declare que você não concorda com a posição dele e prefere perceber o que está de bom ao seu redor. Se ele começar a argumentar e defender sua inocência, não apoie o argumento. Para esfriar seu ardor, você pode recorrer à seguinte técnica: olhe para ele com certo espanto ou mesmo ironia, e de vez em quando repita com entonação interrogativa algumas palavras de sua fala, ou mesmo frases inteiras. Ao mesmo tempo, fale em um ritmo deliberadamente lento e suavemente. Não encontrando um ouvinte agradecido em seu rosto, ele provavelmente ficará em silêncio.

Se as reclamações continuarem, comece a fazer perguntas construtivas, por exemplo: "E como você vê?", "O que você sugere?" Etc. Se ele responder que não há saída, diga com calma que esta conversa não faz sentido e que você não tem intenção de continuá-la.

Independentemente de a pessoa reclamar com você sobre seus fracassos e mau humor, ou condenar os outros - esta técnica pode ser muito eficaz: interrompa esses discursos com elogios abundantes dirigidos ao palestrante. Diga a ele que ele é uma pessoa muito boa, gentil e maravilhosa em todos os aspectos (e não importa se isso é verdade ou não), que todos o amam e respeitam, e tudo em sua vida será definitivamente ótimo - não pode seja de outra forma uma pessoa tão maravilhosa como ele! Assim, você não o deixará sentar em seu patim favorito e, desde o início, você transformará a conversa em uma direção positiva. Ele pode não querer mais usá-lo como um alvo para suas reclamações ....

### **Prática**

Se você tem que estar na companhia de quem gosta de reclamar por muito tempo e é impossível fugir do contato com eles, faça o seguinte: imagine que você ficou transparente, como um vaso do mais puro vidro, e todos os



fluxos de reclamações passam por você, sem tocá-lo de forma alguma e sem deixar rastros.

Essa técnica também ajuda: você pode colocar mentalmente uma parede de fogo entre você e o reclamante, e imaginar que seus discursos são riachos sujos que queimam sem deixar vestígios no fogo, sem chegar até você.

Se, após conversar com o reclamante, seu humor ainda piorar, tome um banho frio, imaginando que jatos de água limpa tiram de você toda a negatividade. Se não for possível tomar banho, enxágue o rosto e as mãos na torneira com água fria, mais uma vez imaginando que o mau humor vai embora com a água.

## **Etapa 62. Como estar com sabe-tudo e amadores para ensinar aos outros como viver**

### **Conselheiros não convidados só se preocupam em se afirmar às suas custas**

Todos nós às vezes precisamos do conselho de um especialista ou apenas de uma pessoa sábia. Mas nem o sábio nem o especialista costumam dar conselhos quando não são solicitados. Ao passo que na vida de quase todas as pessoas existem vizinhos, parentes e conhecidos “oniscientes” que, em todas as ocasiões convenientes e inconvenientes, estão prontos para desencadear uma torrente de seus ensinamentos morais e instruções sobre como viver com você. O principal nessa situação é ficar calmo, lidar com a irritação e não se confundir.

Conselheiros não solicitados geralmente ensinam a vida a você, não porque se importem com você. Na maioria das vezes, eles não se importam com você e dão conselhos

apenas para demonstrar sua superioridade (embora seja, é claro, imaginário), para deixar claro que são mais versados na vida e, assim, afirmar seu poder. Eles fazem isso movidos por um medo profundamente oculto e por um sentimento de inferioridade. E se você se tornar mais forte, mais inteligente e mais bem-sucedido, e isso atingir o orgulho deles? Assim, conselhos não solicitados e tentativas de ensiná-lo a viver são simplesmente um desejo de assumir o controle de você.

Aprenda a expor imediatamente conselheiros indesejados. Afinal, a maioria deles é pouco versada no que aconselham. Entre eles há muitos "teóricos" que já ouviram algo em algum lugar, leram sobre algo em um livro ou jornal, mas nunca o fizeram na prática.

Por exemplo, uma vizinha da dacha o ataca com a crítica de que você está plantando mudas de maneira incorreta e começa a lhe dizer como, do ponto de vista dela, você precisa fazer isso. Enquanto ela mesma tem uma grama crescendo no local. Pergunte onde e quando ela fez o que ela aconselha você a fazer. Se ela disser que não foi ela quem fez isso, mas alguém conhecido dela, ou ouviu falar no rádio, agradeça educadamente e diga que está consultando apenas profissionais com experiência pessoal. Se ela disser que fez isso uma vez, diga que seu conhecimento está desatualizado e que ela não conhece as novas tendências modernas.

De uma forma ou de outra - deixe esse conselheiro entender que ele não é autoritário para você e que você não tem intenção de ouvir sua opinião.

## **Não se apresse em obedecer à autoridade de outra pessoa**

Acontece que o não convidado os conselhos são dados por pessoas bastante competentes. Mas mesmo sua experiência e conhecimento não dão o direito de dizer a

você. É verdade que, neste caso, às vezes faz sentido seguir o conselho. Mas apenas para avaliar o quão adequado é para você e tirar suas próprias conclusões. Não se apresse em seguir cegamente os conselhos até mesmo do especialista mais confiável. Lembre-se de que o que é bom para ele pode não ser bom para você. Além disso, por ter ficado dependente dos conselhos de outras pessoas, você corre o risco de perder completamente a própria opinião. Lembre-se de que você tem sua própria cabeça sobre os ombros. E se precisar de aconselhamento, você pode decidir por si mesmo se vai consultar um especialista ou não.

## **Explique que você não precisa de orientação**

Se em casa ou no trabalho você estiver sob o fogo de admoestações e instruções morais, deixe claro para o consultor que você não precisa da orientação dele. Mas faça isso com calma, sem irritação ou grosseria. Você pode até agradecer pelo conselho e depois explicar que tem suas próprias idéias sobre como e o que fazer, que você acha que estão corretas e não vão mudar.

Se isso não ajudar, tente troque os papéis com ele por um curto período de tempo - é claro, ele não precisa falar sobre isso. Comece a dar conselhos e orientações em todas as ocasiões, nos mínimos detalhes. Explique que ele está fazendo o chá errado e nos diga como fazer, depois diga que ele deixou as chaves ou os documentos no lugar errado, que é hora de ele trocar de sapatos, etc. Provavelmente aquele com a quem você mudou assim os papéis, ele rapidamente perderá a paciência e começará a se ressentir, exigindo que você pare de contar a ele. Então, calmamente, explique a ele que ninguém gosta de ouvir. Que você também não gosta. E será melhor se a partir de agora você concluir algo como um acordo entre você: você não indica a ele, e ele não indica a você.

Em alguns casos, quando o conselheiro é particularmente impenetrável e as palavras não funcionam com ele, tudo o que resta é ignorar todos os seus conselhos. Mantenha uma aparência impenetrável, não olhe para o orientador, não sorria para ele, e apenas ocasionalmente repita mecanicamente a mesma frase: "Sim, sim, estou te ouvindo". Ao mesmo tempo, continue a fazer suas próprias coisas ou a pensar em algo próprio. E na primeira oportunidade, afaste-se da comunicação.

...

## **Prática**

Para manter a autoestima normal, estando na companhia de pessoas acostumadas a ensinar os outros a viver, aprenda a responder adequadamente às críticas. Para isso, é necessário, em primeiro lugar, distinguir a crítica construtiva da não construtiva. A crítica construtiva visa apenas os resultados de suas ações e não o prejudica como pessoa. Vale a pena ouvir essas críticas, mas concordar ou não com elas depende de você.

O objetivo da crítica não construtiva não é ajudá-lo a corrigir alguns de seus erros, mas provar que você não é bom o suficiente. Não concorde com ela de forma alguma! Não gosta do seu caráter ou hábitos? Você é um mau trabalhador ou uma má dona de casa? Você pode simplesmente permanecer em silêncio, discordando internamente. E você pode dizer com calma: "Acho que não", "Você está errado" ou: "Exceto você, ninguém reclama disso." Você pode adicionar ironia à sua resposta: "Muito obrigado pelo elogio, mas ao contrário de você, estou feliz comigo mesmo e com minha vida." Se você não sucumbir às críticas, não será mais criticado de forma inadequada.

## **Etapa 63. Não ceda aos bajuladores**

### **Deixe claro para o adulator que seu discurso é impróprio**

Bajulação só parece agradável e inofensiva, mas na verdade arruinou muitas pessoas dignas. Os bajuladores raramente são desinteressados. Na maioria das vezes, eles querem algo de você. Acreditando em seus discursos lisonjeiros, você nem perceberá como ficará totalmente dependente deles. Será difícil para você recusar tudo o que eles pedirem de você. Além disso, você pode desejar agradá-los, encorajá-los mesmo quando não valem a pena. Uma pessoa sujeita à bajulação perde o senso de realidade. Ele pode pairar nas nuvens e estar no humor mais otimista, sem perceber que intrigas estão sendo construídas ao seu redor e intrigas que ameaçam seu bem-estar. Para evitar isso, nunca, sob nenhum pretexto, dê uma chance a um adulator.

Por mais que lhe agrade ouvir discursos lisonjeiros, fique alerta, não deixe que o bajulador lhe acalme a vigilância. O maior erro que você pode cometer é levar a sério as palavras do adulator. Se ele é um manipulador - e isso é o que a maioria dos bajuladores são - ele está apenas esperando que você relaxe e acredite na sua sinceridade. Então ele o pegará com as próprias mãos e talvez também ria da sua ingenuidade e credulidade.

Lembre-se de que uma pessoa confiante com autoestima normal nunca será bajuladora. Ele conhece bem a si mesmo, seus méritos e deméritos, e não precisa ser elogiado constantemente. Se alguém constantemente elogia você, mesmo sem motivo, e se comporta obsequiosamente açucarado, isso deve ser alarmante.

Tente fazer disso uma piada primeiro. Ria e diga:

"Uau, o que eu sou, parece que é maravilhoso! No entanto, eu já sei disso. Por que você está me contando isso? "Se o

bajulador lhe garantir sua absoluta sinceridade e admiração por seus méritos, pergunte diretamente:" Talvez você precise de algo de mim? "Se o fluxo de bajulação e bajulação contra você não secar, diga sem rodeios que é desagradável para você . No entanto, se você suspeita que o adulator pode acabar abrigando o mal e se vingando de você, é melhor não se envolver. Nesse caso, apenas sorria e cale-se. Além disso, é possível sem palavras para demonstrar ao adulator que ele não será capaz de colocá-lo em suas redes. Por exemplo, apenas deixando suas palavras ensurdecem, ocupar com urgência suas mãos e cabeça com algo neste momento, concentre-se em alguma atividade: vasculhar papéis, procurar algo em uma gaveta , e, finalmente, enterre-se na tela do monitor. Isso fará com que o adulator saiba que você está ocupado e não tem tempo para ouvi-lo. Ele será forçado a se calar. O principal é que o bajulador veja que você viu através dele, que não acredita na sua sinceridade e que não pode comprá-lo com discursos doces.

## **Buscar conselho pode ser uma forma sutil de lisonja.**

Lembre-se de que, se alguém lhe pedir um conselho, essa pode ser uma forma de lisonjear sutilmente. Na verdade, quando uma pessoa diz:

“Quero consultar você”, entende-se que você é mais bem informado, experiente, competente em alguns assuntos, que ele discretamente sugere a você. Aprenda a distinguir quando uma pessoa realmente precisa de conselho e quando seu pedido é apenas um desejo de lisonjear. O adulator realmente não precisa da sua resposta. Ele vai olhar para você obsequiosamente, acenar com a cabeça por educação, mas ao mesmo tempo fazer ouvidos moucos às suas palavras. Você definitivamente sentirá isso. Diga a ele

que, em sua opinião, ele não precisa de seus conselhos, pois é perfeitamente capaz de resolver tudo sozinho.

## **Não confunda lisonja com elogios genuínos.**

Só não vá longe demais - nem todas as pessoas que falam boas palavras com você devem ser suspeitas de serem bajuladores egoístas. Existem muitas pessoas verdadeiramente sinceras no mundo que realmente gostam de você, sobre as quais estão desinteressadamente dispostas a lhe falar. Mas os elogios dessas pessoas nunca serão intrusivos; além disso, elas também podem dizer abertamente e honestamente coisas menos agradáveis para você. Portanto, você não deve ver em cada palavra gentil dita a você, os planos astutos e os motivos egoístas de alguém.

...

### **Prática**

Aprenda a responder aos elogios com dignidade - sejam eles de um adulator ou de uma pessoa altruísta. O maior erro é negar seus méritos quando ouvem sobre eles. Enquanto isso, um grande número de pessoas faz exatamente isso. Todos nós já ouvimos mais de uma vez como uma mulher, em resposta às palavras de que ela está bonita, responde algo como: "Por que não, eu não dormi o suficiente e minha cabeça não foi lavada por três dias, e esse vestido velho horrível é tão nojento de sentar! ". Nunca faça isso, porque ao fazer isso você apenas demonstrará sua baixa autoestima. É melhor apenas sorrir

e obrigado. Se suas roupas e penteados forem elogiados, você pode adicionar:

"Eu gosto disso também". E se você tem medo de ser suspeito de ser muito sério com sua pessoa, responda com uma piada, mas sempre positivamente colorida: "Se ainda

vai ser!", "E agora quanto mais velho, mais novo", "Tem sem limites para a perfeição! " Uma pessoa que combina auto-estima com certa dose de auto-ironia não tem medo de bajuladores.

## **Conselho 64. Como neutralizar fofocas e boatos**

### **Cuidado com aqueles que caluniam para os olhos**

Fofocas e malandros podem arruinar sua vida, destruir sua família, arruinar sua carreira. Você deve ficar longe dessas pessoas e tentar com todas as suas forças não cair em suas redes.

Se aparecer em seu ambiente uma pessoa que, com óbvio prazer, discute atrás dos olhos de outras pessoas, saiba que na sua ausência ela também falará de você da mesma maneira.

Existem fofoqueiros que fofocam apenas por tédio e por diversão. E há aqueles que perseguem algum tipo de intenção maliciosa - por alguns de seus próprios objetivos egoístas, eles querem brigar com todos, para restaurar as pessoas umas às outras. Muito provavelmente, para obter algum tipo de benefício, por exemplo, denegrir outras pessoas, se levantar contra esse pano de fundo e talvez assumir uma posição elevada, ou tomar o marido ou a esposa de outra pessoa, etc.

### **Não seja franco com as fofocas**

Mas sejam quais forem os motivos das fofocas, a própria fofoca é, de qualquer modo, um fenômeno repugnante. Portanto, nunca se envolva em fofoca, mesmo que pareça completamente inofensiva. E se alguém quiser arrastá-lo para essa ocupação indigna ou fofocar sobre os



outros na sua frente, pare com firmeza. Diga que a fofoca é inaceitável para você e que você não vai ouvir tudo isso.

Não conte ao fofoqueiro ou a alguém que você suspeite que está fofocando sobre você, não compartilhe problemas pessoais com ele ou com qualquer outra pessoa em sua presença. Caso contrário, todos os detalhes do que você disse se tornarão instantaneamente propriedade de muitas pessoas. Ao mesmo tempo, é possível que suas palavras sejam distorcidas de tal forma que, no final, elas funcionem contra você.

E não se deixe enganar pelos olhares e maneiras de fofoqueiros e malandros - muitas vezes são pessoas muito charmosas que sabem como entrar em sua alma e descobrir todos os seus segredos. Você deve ser alertado se de repente sentir o desejo de expor todos os seus prós e contras na frente de uma pessoa a quem não pode chamar de amigo íntimo. Faça-se calar a tempo e salve-se, mesmo que seja de avião.

## **Traga o intrigante para água limpa**

Se acontecer que alguns boatos e fofocas começaram a circular sobre você, certifique-se de descobrir de onde suas "pernas crescem" e chame a pessoa que as está espalhando para uma conversa franca. Exija com firmeza que pare com esse comportamento. Às vezes, fofoqueiros e trapaceiros contam informações falsas para perturbá-lo. Isso é feito para eliminar o concorrente na sua cara. Por exemplo, um funcionário diz que seu chefe fala muito mal de você e de seu trabalho. Em vez de ficar chateado antes do tempo (e o intrigante está apenas esperando por isso - ele só iria desmoralizá-lo), vá imediatamente até seu chefe e pergunte se isso é verdade. De qualquer forma, você ganha: ou descubra que seu chefe também é fofoqueiro, já que ele discute você por trás dos olhos com outros funcionários, ao invés de falar com você de maneira honesta e direta;

Assim, a melhor arma contra fofocas e intrigantes é, por um lado, a cautela, a capacidade de não se abrir para eles, e, por outro lado, a honestidade e a franqueza, a capacidade de demonstrar ao intrigante a tempo que você o conhece intrigas e você não pretende tolerar tal comportamento. ... Esforce-se para evitar mal-entendidos entre você e outras pessoas, especialmente seus entes queridos ou aqueles com quem você está associado no trabalho, por causa de alguém falando pelas suas costas. Descubra a verdade imediatamente e divulgue fofocas para água limpa.

...

### **Prática**

Lembre-se de que qualquer pessoa pode se tornar vítima de fofoca e intriga, mesmo que você seja absolutamente perfeito e não dê motivos para boatos e rancores. Mesmo assim, você terá uma chance melhor de evitar intrigas pelas costas se começar a seguir regras simples.

- Evitar a franqueza excessiva é essencial, mas não seja retraído e reservado. Comporte-se como uma pessoa aberta e sincera para que os outros não tenham a impressão de que você está escondendo algo, caso contrário, começarão a especular sobre você pelas suas costas.

- Tendo aprendido que absurdos estão sendo ditos a seu respeito, não comece a se justificar ardentemente e provar que você "não é um camelo". Do contrário, os que estão ao seu redor começarão a pensar que ainda há alguma verdade nesses boatos, já que eles o magoam tanto. Se você refutar, faça-o com calma, com sentimento

auto estima. Em muitos casos, essas coisas podem ser deixadas sem nenhum comentário.

- Na ausência de uma pessoa, não fale sobre ela ou diga apenas o que você já disse em seus olhos.

- Se você está ofendido por boatos e fofocas que estão sendo espalhadas sobre você, pense se você deu algum motivo. Talvez a fofoca tenha se tornado o resultado de seu erro. Aprenda com essa experiência para se tornar melhor e mais perfeito.