

Поради з підвищення самоповаги

- ✚ Пам'ятай про свої добрі (позитивні) якості, замість того, щоб запам'ятовувати погані.
- ✚ У всьому, що ти робиш, намагайся віднайти добре. Привітай себе з цим успіхом.
- ✚ Постійно згадуй свої успіхи: дуже легко принижувати себе у кожному конкретному випадку.
- ✚ Роби собі приємність, а на залежність не звертай уваги.
- ✚ Пробачай собі помилки. Ти можеш ставитися до них суворо, але все ж ти їх припускаєшся. Визнай свою помилку і адекватно компенсуй втрати. Не перекладай провину на інших-це ознака безсилля, слабкості. Так само не перегни палку, звинувачуючи в усьому себе.
- ✚ Учись любити своє тіло.
- ✚ Дій так, ніби ти найкращий, легкий у спілкуванні, надзвичайно розумний, гідний любові та інших радощів буття, і ти будеш таким.
- ✚ Шукай і приймай допомогу, підтримку і пораду, коли в цьому є потреба.
- ✚ Стався до себе добре. Твоя самоповага ніколи не зросте, якщо ти не будеш ставитися до себе як слід. Пам'ятай: той, хто любить себе, виглядає краще, має прекрасне здоров'я і добре ставиться до інших.
- ✚ Відмовся від переконання, що ти – “безнадійний випадок”, “невдаха”, якого “ніхто не любить”. Коли ж ти так думаєш, то це може справді статися, оскільки ти сам переконуєш у цьому навколишніх.
- ✚ Учися слухати без оцінок і порівнянь, оскільки це (оцінки і порівняння) – перешкоди у взаємостосунках.
- ✚ Умій сказати “ні”. Інколи ти швидко погоджуєшся зробити те, про що тебе прохають, остерігаючись осуду чи гніву з боку інших людей, аби вони оцінювали тебе позитивно.
- ✚ Відмовляйся від розмов, бажання помститися, скарг, від усіх непотрібних устремлінь, які підривають твою цілісність і особисту силу.

- ✚ Пам'ятай, що ти – недосконалий – і це цілком нормально. Ти – людина, яка може помилятися і виправляти свої помилки.
- ✚ Визнай себе таким, яким ти є – унікальним, оригінальним, людяним.
- ✚ Живи справжнім, і ти матимеш задоволення від життя.

Якщо виникають конфліктні ситуації при спілкуванні

...виражати згоду тобі допоможуть такі фрази:

- ✚ Це не викликає заперечень (сумніву)...
- ✚ Я готовий з цим погодитися...
- ✚ Мені близькі ці думки...
- ✚ Я поділяю (підтримую) точку зору (думку)...
- ✚ Я теж хотів це (про це) сказати...
- ✚ Моя точка зору (моя думка, моя позиція) повністю збігається...
- ✚ Ніхто і не заперечує...

- ✚ Ти не образиш іншого, якщо вираження своєї незгоди почнеш зі слів:
- ✚ Мені так не здається...
- ✚ Я думаю по-іншому (навпаки)...
- ✚ Я дотримуюсь іншої думки...
- ✚ У мене інша (протилежна) точка зору...
- ✚ Я дозволю собі не погодитися з тобою...
- ✚ На жаль, не можу погодитися з тобою...
- ✚ Мені хотілося б висловити свою незгоду...

ЩО РОБИТИ...? ...щоб навчитися слухати й чути

Досить часто хлопці й дівчати потрапляють у ситуації, коли їм важко зробити перший крок до знайомства, особливо, із людиною протилежної статі, перший крок до примирення. За цим стоять глибокі переживання: страх, роздратування, несподівана агресивність. Усе це може ускладнювати життя. Але при бажанні завжди можна знайти вихід.

Пам'ятай!

- ✚ Найважливішим є саме перший крок. Тому, якщо ти хочеш познайомитися чи помиритися, йди першим назустріч людині, не чекай і не думай, що це повинна зробити вона.
- ✚ Посміхайся! Твоя посмішка свідчить про добрі наміри.
- ✚ Частіше називай ім'я співрозмовника. Для кожного звук власного імені найсолодший і найважливіший звук людської мови.
- ✚ Проявляй щире зацікавлення.
- ✚ Інтонацією, виразом обличчя, позою покажи зацікавлення.
- ✚ Намагайся знайти цікаву тему для розмови. Розмова «ні про що», про футбол, погоду, фільм теж може дати хороший результат. Важливо те, що контакт уже відбувся.
- ✚ Налаштовуйся на людину, уважно слухай її. Слухати набагато важче, аніж говорити самому. Уважно спостерігай за іншими, намагайся якомога глибше зрозуміти повідомлення, запам'ятовуй почуте, перед тим як дати відповідь.
- ✚ Слова не обов'язково найважливіші елементи повідомлень. Ми спілкуємося навіть тоді, коли мовчимо.
- ✚ Будь відкритим, випромінюй тепло, і воно повернеться до тебе.