



ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Способы сохранения состояния

Внутренняя улыбка

Часть 2

Право человека

Я никому ничего не должен, потому-что мне никто ничего не должен.

Я беру ответственность за свою жизнь.

Отсюда вытекает, что другой человек имеет точно такое же право. Но мы об этом забываем.

Грубо нарушаем право другого человека - это называется агрессивным поведением. Если игнорируем собственное право, наша уверенность страдает, это пассивное поведение.

Твёрдая система прав основана на взаимном уважении потребностей, мнений и чувств друг друга.



Основное право, из которого складываются остальные права, может звучать очень просто: Вы имеете право окончательного решения относительно того, какой Вы и что делаете.

УПРАЖНЕНИЕ

Проанализируйте перечисленные ниже права, сделайте пометки возле тех, с которыми испытываете трудности. Поразмышляйте о том, какие права для Вас легче реализовать с родственниками, и как то же право с трудом даётся при общении с друзьями, сослуживцами и наоборот.

1. Чувствовать уважение к себе
2. Быть принятым как равный независимо от возраста и физического состояния
3. Быть выслушанным и воспринятым
4. Иметь своё мнение
5. Принимать решение, как проводить время
6. Плакать
7. Делать ошибки
8. Говорить «НЕТ», не испытывая чувства вины
9. Отстаивать свои интересы
10. Выражать свои чувства
11. Говорить «ДА» самому себе, не чувствуя себя эгоистом



12. Менять своё мнение
13. Иногда терпеть неудачу и не казнить себя
14. Говорить «я не понимаю»
15. Получать информацию
16. Придерживаться собственной системы ценностей
17. Принимать на себя ответственность за собственные решения
18. Заботиться о себе

19. Не зависеть от одобрения других людей
20. Выбирать: включаться или нет в проблемы других людей и нести за это ответственность
21. Самому судить о собственной значимости
22. Быть независимым
23. Не оправдываться

Определение того, с какими правами у Вас трудности - это только часть задачи. У других людей такие же права. Какие Вы нарушаете? Заставляете их чувствовать себя неуютно, когда они говорят «я не понимаю». Ожидаете от людей чего-то определённого, потому-что они играют важную роль в вашей жизни?

Даёте ли право отказать Вам в просьбе, не настаивая на оправданиях и извинениях?



Умение слушать

Нет никакого желания говорить, если Вас никто не слушает, и наоборот: нет никакого желания слушать, если Вы невнимательны.

Вернёмся к правам.

Как Вы можете проявить уважение к человеку, если не уделяете ему внимания, совершенно его не слушая либо слушая «в пол-уха»?

При этом сами ожидаете, а иногда и требуете, чтобы Вас выслушали и выслушали всерьёз?

Единственный способ научиться слушать человека - это сосредоточиться на том, что он говорит, заинтересоваться его опытом, идеями, да и вообще самим человеком.

Что больше влияет на Ваше внутреннее состояние: когда Вас не слушают или когда Вы не слушаете другого человека.



Возможно, что неумение слушать кроется в Вашей застенчивости, неумении начать непринуждённый разговор.

Весь секрет кроется в том, что нужно набраться смелости для первого шага - задать приемлемый и подходящий к ситуации вопрос в открытой дружественной манере – а затем просто выслушивать ответы. Это позволит Вам внутренне успокоиться, понять собеседника и вступить в диалог.

Хотя лучше быть хорошим слушателем, чем человеком который много говорит, не зная сути.

Если Ваша проблема не в застенчивости, а наоборот, - в нетерпимости.

Можно попробовать не агрессивно набрасываться на точку зрения другого человека в стремлении отстоять свою собственную, а спокойно выслушать: чего он хочет, в чем нуждается. Чем отличаются его потребности от Ваших чувств и желаний?

Возможно есть много общего, что Вас объединяет для решения каких-либо задач либо совместного творчества.



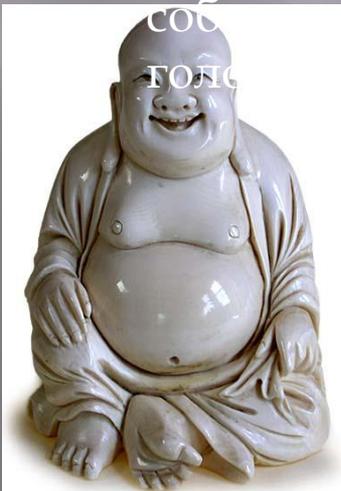
Упражнение

На листе бумаги напишите причины, которые на Ваш взгляд являются тумблером, отключающим Вас от слушания другого человека. Рассмотрите ситуации, такие как совещания, какие-либо занятия, телетрансляции. Вспомните конкретных людей, которых Вам трудно слушать. Сделайте выводы.

Умение слушать требует практики и энергии. Изучите несколько предлагаемых приёмов в повседневной жизни:

- Изучайте собеседника, что говорит язык его тела, голос, ритм речи, уловите его спокойствие либо напряжение. Как все это согласуется с тем, что он произносит?
- Изучайте своё поведение, внутренний настрой, своё отношение к

собеседнику, чтобы ничего не мешало его слушать (например: акцент, тон голоса, одежда и т.п.). Используйте своё мышление, анализируйте и делайте выводы. Определите, куда ведёт Вас собеседник, отделяйте факты от предположений, а достоверные данные от недостоверных. Принимайте в разговоре активное участие, что бы понять скрытые значения.



Взаимоотношения

Уверенность в себе помогает Вам быть более собранными и адекватными в трудных ситуациях взаимоотношений. Люди воспринимают Вас в позитивном свете, и не воспринимают как лёгкую добычу и потенциальную жертву. В течении дня Вы взаимодействуете со многими людьми, и в каждой ситуации легче общаться, если Вы умеете выстроить те или иные отношения. Большинству людей нравятся те кому они нравятся сами. Если Вы можете показать – что Вы находитесь на одной волне, люди будут испытывать к Вам симпатию, выслушают и проявят уважение. Как расположить к себе другого человека?

Упражнение

- Покажите ему, что Вы – уверенный в себе человек: улыбка, прямой взгляд «глаза в глаза» помогут в этом.
- Учитесь определять язык, на котором говорит Ваш собеседник: формальное либо серьёзное общение, свободную и непринуждённую либо официальную манеру общения.



- Говорит ли он медленно или быстро. Голос тихий или громкий. Подстраивайтесь под собеседника. Проводите тренировку в общении с тем, кого Вы хорошо знаете, но с кем не очень хорошо получается контактировать.
- Будьте очень осторожны, если Вы будете слишком подражать собеседнику голосу, мимике, акценту – это может его насторожить, оттолкнуть и взаимоотношения будут разрушены.

Самое трудное – это оставаться уверенным человеком при общении со своими близкими людьми, друзьями родственниками.

Потому что в нашем подсознании существует вера, что мы можем сказать либо сделать всё что угодно и нас примут со всеми странностями и слабостями.

Возможно Вы не считаете необходимым:

- Думать об обстановке

Тщательно подбирать слова
Соблюдать правила вежливости

Внимательно слушать
Вряд ли стоит удивляться постоянным конфликтам, не складывающимся отношениям и т.п.

Хотя эти стандарты поведения для Вас сами собой понимающиеся с посторонними людьми.



Все навыки Вы должны в первую очередь оттачивать на своих близких: вежливость, умение слушать, поддерживать визуальный контакт, допускать существование других точек зрения.

Уверенный в себе человек может инструктировать, создавать мотивацию, вдохновлять и поддерживать.

Всё вышеперечисленное поможет Вам достичь более чёткого понимания в интереснейшем занятии по названию саморазвитие. Близкие люди начнут Вас поддерживать, но не забывайте о том, что необходимо уважать их чувства, а также понимать, что им потребуется время, чтобы расти вместе с Вами.

Возможно, что кто-то через некоторое время скажет Вам : «А ты изменился, стал по другому воспринимать события и говорить». Отвечайте со всей внутренней силой и уверенностью: «Мне очень нравится то, каким я стал».

