

# НИКОЛАЙ КОЗЛОВ

---

ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ, ПРОФЕССОР,

---

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **WWW.PSYCHOLOGOS.RU**,

---

ПОПУЛЯРНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕСУРСА РУНЕТА

---

# ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

**КНИГА-ТРЕНАЖЁР**



**30 ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

---

# Николай Иванович Козлов

## Гармоничные отношения

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63766412](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63766412)*

*Гармоничные отношения: книга-тренажёр / Козлов Н.И.: Галактика;*

*Москва; 2021*

*ISBN 978-5-6045098-3-8*

### Аннотация

Эта книга будет полезна всем, кто хочет сделать отношения с близким человеком более тёплыми, преодолеть кризис отношений или выйти на новый уровень любви как радостной заботы. Книга написана в формате «марафона» и включает 30 заданий, которые рекомендуется выполнять последовательно, постепенно наращивая «нагрузку», как в тренажёрном зале.

К каждому упражнению прилагаются живые отзывы и примеры из жизни учеников Николая Ивановича Козлова, которые выполняли эти задания и получали результаты. Их вдохновляющие примеры помогут читателям взглянуть на задания с разных сторон и найти свои ключики к ситуациям. А «чек-листы» а каждой теме помогут оценить скорость и эффективность процесса!

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Кому и зачем нужна эта книга	5
Как работать с книгой?	12
Задание 1. «От защиты к обучению»	18
Задание 2. «Солнышко»	29
Задание 3. «Тотальное Да»	41
Задание 4. «Позитивные темы»	54
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# Николай Козлов

## Гармоничные отношения: книга-тренажёр

*Дорогой читатель!*

*Эта книга написана с обращением на «вежливое ты». Так принято общаться у нас в Университете практической психологии и в Синтоне. Мы общаемся с большинством людей в таком формате, независимо от пола и возраста, поскольку он более доверительный и близкий. Если тебе комфортнее обращение на «Вы», то при чтении книги просто меняй обращение мысленно, самостоятельно. Это достаточно легко!*

*Добро пожаловать в мир Гармоничных отношений в синтон-подходе!*

© Козлов Н.И., 2020

© Университет практической психологии, 2020

© Оформление, издание КТК «Галактика», 2021

# Кому и зачем нужна эта книга

Оглянись вокруг.

2020-е. По официальной статистике, в России на 1000 браков приходится 829 разводов. 38 % людей относятся к категории «одинокие». Это те, у кого нет супруга, кто живёт один, либо ограничивается короткими отношениями. По статистике, только одна из пяти женщин после 40 лет, оставшись одна, снова заводит отношения. Среди моих друзей и подруг статистика подтверждает официальную. Мои ровесницы отчаянно мечтают (ещё раз) выйти замуж, мои ровесники встречаются (с *N*-ной, уже со счёта сбились) женщиной, но ответственность брать не хотят: обжигались уже!

Одиночество – «болезнь XXI века» не только в России, но и во всём мире, по данным ВОЗ. Наряду с депрессией, верной спутницей одиночества. Но если депрессию достаточно хорошо лечат правильно подобранными препаратами, то таблетки от одиночества вряд ли когда-либо изобретут. Роботы тут тоже не помогают, даже «секс-роботы», которые обретают популярность в Японии и США. Робот может быть и собеседником (здравствуй, Алиса!) и сексуальным партнёром, но единственным лекарством от чувства одиночества остаются близкие отношения с живыми людьми, общение, взаимопомощь и взаимное удовлетворение потребностей.

Поколение людей, рождённых в 80-е – 90-е годы – это раз-

ведёнки, холостяки, матери-одиночки, «воскресные папы», либо супруги, которые не любят друг друга, но живут вместе «ради детей».

Я специально сгущаю тёмные краски, чтобы читатель захотел поспорить. Ведь среди массы грустных и сложных историй попадаются и золотые крупинки пар, в которых есть Семейное счастье!

Семейное счастье – это когда в отношениях тепло, и это тепло распространяется вокруг, согревая людей. Это – Любовь как взаимная и гармоничная Радостная Забота, в которой одинаково хорошо обоим.

**Чтобы построить гармоничные отношения, нужно быть внутри – состоявшимся, душевно здоровым, светлым человеком. А это в наше время – сложный навык, которым мало кто владеет!**

Женщина, с которой хочет быть приличный, достойный или элитный Мужчина – это женщина-солнышко, заботливая, интересная, сексуальная, при этом верная, надёжная и мудрая. Такая женщина умеет сказать именно то, что нужно, и организовать для мужчины атмосферу спокойствия и уюта, чтобы он после своих свершений и борьбы во внешнем мире приходил домой и понимал, что здесь бороться уже не нужно. Тогда мужчина чувствует ресурсность, поддержку и уважение к нему и отвечает тем же. Если умения создать такую

атмосферу недостаточно развиты, и женщина конфликтная, обидчивая, неудовлетворённая, с большими привязанностями и хронической болью внутри, то любой нормальный мужик от неё будет держаться подальше.

**И пойдёт искать другую. Только много ли таких можно найти?**

В этом ещё один ответ, почему у нас такое большое число расставаний и так мало примеров сильных и стабильных отношений.

Душевная боль, обиды, злость, хроническое состояние жертвы, жалобы и другие проблемные динамики – это болезни, которые нужно вылечить для того, чтобы построить гармоничные отношения. Других вариантов нет! И работа предстоит непростая. Но результаты того стоят. Ведь нет ничего более ценного, дорогого и жизненно перспективного, чем настоящие близкие отношения и ощущение, что ты не одинок.

Люди здоровые и те, кто смог личностно вырасти и научить себя здоровым эмоциональным, душевным и коммуникативным привычкам, живут с любовью, дарят тепло, которого у них в избытке, берегут друг друга и отношения, укрепляют узы и материальную базу, строят свою Династию.

**А ты построить Династию – хочешь? А потянешь?**

У большинства из нас и у наших друзей детства были «бабушка с дедушкой», которые прожили вместе десятки лет, пока смерть не разлучила их. Попробовали бы они развестись в Советском Союзе, когда вся система была настроена на формирование крепких ячеек общества! Браки заключались в юном возрасте, при этом разводы были большой редкостью. У поколения родителей истории были разные, не все пережили сложные 90-е, когда на смену семейным ценностям социализма пришла свобода от догм. А про поколение, которое сейчас относится к категории «молодёжь и средний возраст», я уже писала. Согласись, найти нового партнёра в интернете – гораздо проще, чем уживаться с тем, который чем-то не устраивает! Стоит напрягаться-то?

**Да! Это стоит твоих вложений и окупится!**

Ведь те, кто напрягается и вкладывается в своё личностное развитие – всё-таки строят семьи и Династии. Строят крепкие отношения, кирпичик за кирпичиком, скрепляя эти кирпичики мощным составом договорённостей, обязательств и понимания важности и ценности отношений. И получают богатые дивиденды! Ведь когда рядом с тобой любимый человек, который поддерживает (а при необходимости даже подстраховывает), даёт «питательность и безопасность», проявляет уважение и восхищение, бережёт и радуется



– это влияет позитивно и на здоровье, и на творчество, и на продуктивность, и на все остальные важные сферы.

**Строить гармоничные отношения – полезно и перспективно во всех смыслах! Тренируйся!**

Из каких кирпичиков строятся самые крепкие отношения, ты узнаешь из этой книги. Психолог с мировым именем, Николай Иванович Козлов с любимой супругой – Мариной Константиновной Смирновой – это люди, которые создали свою большую дружную семью, воспитали 5 успешных детей и уже много лет помогают людям создавать такие же замечательные семьи. Николай Иванович более 35 лет собирает копилку упражнений Дистанции, которые помогают вывести на более высокий уровень Личность в разных сферах жизни. У Николая Ивановича учились тысячи пар. Возможно, даже не один десяток тысяч (статистику никто не вёл, знаем только, что совокупный тираж книг Николая Ивановича на сегодняшний день – более 20 миллионов экземпляров).

**У многих из его учеников – получилось! Чего и тебе искренне желаю!**

- Попробуй выполнять упражнения, которые описаны в книге, и ты увидишь результаты.
- Твои отношения станут более тёплыми и радостными.
- Ты сможешь решить задачи в отношениях, которые

раньше не удавалось решить.

- Ты сделаешь 30 шагов к тому, чтобы овладеть искусством Любви как Радостной Заботы.
- Ты научишься действовать не только так, как получается «само», а так, как действуют люди, которые создали лучшие семьи!

**Мы, коллектив авторов книги, ответственно заявляем: мы не можем гарантировать, что чтение этой книги кардинально изменит твою жизнь.**

Чтобы кардинально поменялась жизнь, нужно поменять тысячу тонких параметров в личности, а **это по одной книге не делается**. Ты уже читала (или читал, дорогой и уважаемый мужчина!) множество книг и статей на тему саморазвития и понимаешь, что лёгких превращений в этом деле не бывает.

Наш мозг – тот ещё ослик, который стоит на старых реакциях и привычках! Чтобы его сдвинуть, нужно пройти серьёзное и длительное обучение (например, в нашем Университете практической психологии), закрепить на уровне автоматизма каждую технику, каждый успех, каждую правильную мысль, эмоцию, действие.

**Но мы можем гарантировать результат!**

Прочтение этой маленькой книги, при условии качественного выполнения заданий, даст тебе много! Если делать эти упражнения ответственно и с умом, то ты удивишься, насколько лучше станут отношения с твоей «половинкой» и другими людьми! Ты станешь более здоровой и сильной личностью, подкачаешь «душевную мышцу», научишься новым реакциям и поведению, которое, при регулярных тренировках, по-настоящему преобразит тебя!

***Елена Роулингс-Смит***

*Редактор книги, тренер личностного роста,*

*преподаватель Университета практической психологии*

*(univer-pp.ru)*

# Как работать с книгой?

В этой книге собрано 30 упражнений для создания гармоничных отношений с твоей «второй половинкой». Если придерживаться рекомендованного графика, прохождение книги-тренажёра займёт 6 недель.

Если заниматься с этим тренажёром неделю, то результаты будут соизмеримы с силовыми тренировками в зале: будет перегруз и усталость, а когда бросишь – скоро отметишь, что «мышечной массы», набранной с таким трудом, уже не видно.

Если растянуть плотную работу больше, чем на 1,5 месяца, то нагрузки каждый день будут, наоборот, слишком маленькими и незаметными. Тогда велика вероятность, что работа заглохнет, потому что когда значимых нагрузок и видимых результатов нет, то и мотивации продолжать хватает только у самых трудолюбивых и ответственных!

6 недель – это оптимальное время для прохождения этого тренажёра! По 5 упражнений в неделю. После этого можно будет ограничиваться «поддерживающими нагрузками» для укрепления гармоничных отношений – применять самые любимые и эффективные упражнения, когда они уместны.

Рекомендуемый режим работы с упражнениями, по которому идут студенты Университета практической психологии

на спринтах:

- Вечером накануне изучаешь упражнение, статью и наблюдения тех, кто уже работал с этой темой.

- Весь следующий день отрабатываешь в реальной жизни. Главное правило – **не ломать жизнь об технику, а встраивать новые вещи в жизнь экологично, бережно, без надрыва**. В противном случае проблем будет больше, чем позитива, и получится совсем не тот эффект, который бы получился при своевременном выполнении упражнения. Если не удалось в этот день хорошо проработать какой-то момент, говоришь себе: «Ошибочка! Я хороший! Работать!» – и продолжаешь завтра, либо отправляешь в «авоську», откладывая пока до дня, когда это упражнение будет выполнять более уместно и комфортно.

- Вечером того же дня пишешь отчет в рабочем блокноте «Дневник успехов» (в отчете ты отвечаешь на вопросы и обязательно хвалишь себя за успехи!),

- После того, как отчет написан, можно приступать к изучению нового упражнения на завтрашний день.

Мы рекомендуем, чтобы в течение недели было 5 дней с работой по упражнениям и 2 выходных дня. С днями недели наши выходные не пересекаются: если на одной неделе у тебя выходной в понедельник и среду, а на другой неделе – во вторник и субботу – это нормально! Больше 2 выходных подряд планировать не рекомендуем, чтобы не растерять то-

нус! Энергичная бодрая регулярная работа даёт лучшую отдачу! Как в тренажёрном зале.

Два выходных дня в неделю ты можешь просто отдохнуть от темы построения отношений. А можешь подвести итоги, подумать, проанализировать, отметить, какие были успехи по выполнению заданий, что было хорошо, что можно улучшить, за что можно себя похвалить. В выходной можно практиковать уже пройденные упражнения или их элементы. Главное, после выходного с новыми силами и энтузиазмом взяться за новые упражнения!

После того, как все 30 упражнений будут пройдены, рекомендуем не убирать в дальний шкаф книгу, а держать на виду и периодически к ней возвращаться. Даже если ты проработала её «от корки до корки», при следующем прочтении ты найдёшь много нового и удивительного! Наш мозг не в состоянии с первого раза удержать всю информацию, поэтому книги с «концентрированной мудрости», такие, как эта, полезно читать и перечитывать несколько раз!

Ты ведь знаешь уже очень много на тему того, как поселить в своём доме счастье, любовь, уважение и другие важные вещи. По большей части, этот вопрос решают банальные принципы и рекомендации! Но те, кто их не делает, не получает нужных результатов. Поэтому – выполняй даже самые простые рекомендации из этой книги. Все эти маленькие мудрости взяты из жизни тех, у кого с семьёй и отношениями всё в порядке! Тебе же тоже это нужно? Тогда благо-

дари внутреннего критика, если он выглянет, и продолжай выполнять рекомендованные упражнения.

Любые знания могут превратиться в мёртвый бесполезный камень, а могут – в реактивное топливо, которое поднимет отношения на новые высоты! Всё зависит от того, делать или не делать.

Некоторые упражнения могут показаться сложными, однако здесь главное начать – и окажется, что всё тебе по силам. Начни с самого простого и понятного для тебя в этом упражнении, и постепенно углубляйся. Потом ты сможешь собой гордиться!

Правило для перфекционистов. Важно делать упражнения *достаточно хорошо*, то есть, вдумчиво и своевременно, и идти дальше! Руководители высокого уровня говорят: «Мне **не нужно**, чтобы это было сделано идеально, мне **нужно**, чтобы это было сделано в четверг». Тебе тоже стоит помнить о том, чтобы делать упражнения *достаточно хорошо* и в нужный срок. Тогда у тебя будут наилучшие результаты! Обсудить Вопросник семейного договора в несколько небольших подходов и не полностью – лучше, чем проработать его «полностью идеально, но никогда».

В процессе отработки упражнений ты откроешь в себе новые таланты и ресурсы, это отмечают все студенты Университета практической психологии при прохождении подобных спринтов. Ты будешь себе удивляться, насколько проще и объёмнее стали твои личные отношения, насколько прока-

чалась твоя личность!

**Итак, ты готов/готова приступить к гармонизации отношений?**

Тогда вперед!

Первым делом изучи свой рабочий блокнот «Дневник успехов».

Его ты найдешь во вложении в конце книги. Это очень удобно – ты можешь носить свой «Дневник успехов» отдельно (в сумке или портфеле), или вновь вложить в книгу и брать вместе с книгой. Либо хранить и то, и другое на прикроватной тумбочке. Выбери тот вариант, который наиболее удобен для тебя!

Блокнот будет служить тебе для фиксации твоих ценных мыслей, «сочинений» по предложенным темам, списка вопросов для беседы с твоей «второй половинкой» и четких отчетов по заданиям.

Пусть для тебя это будет полезный и приятный ритуал: сесть у окошка с чашкой ароматного чая, открыть свой блокнот и хорошей ручкой писать своё Будущее. Ведь ты – Автор своей Жизни!

Ты можешь придумать любой другой ритуал (или несколько разных), самое главное, чтобы процесс написания отчетов доставлял тебе удовольствие!

Желаем тебе успехов в отработке упражнений! Ты мо-



жешь отрабатывать упражнения со всеми людьми вокруг тебя: с супругой или супругом, родителями, детьми, с друзьями и в коллективе. Тренируйся на отношениях с малознакомыми и даже незнакомыми людьми, и тогда ты будешь точно знать, как именно вести себя с самыми значимыми для тебя людьми!

**Важно действовать, идти вперед, и положительные результаты обязательно будут! Успехов тебе на этом интереснейшем Пути!**

*Команда организаторов проекта*

*«Гармоничные отношения: книга-тренажёр»*

# Задание 1. «От защиты к обучению»

Студенты Университета практической психологии начинают Дистанцию с упражнения, без которого всё дальнейшее обучение имеет не так много смысла.



А именно – переходят от «защиты» своих привычек, мнений, реакций – к внимательному восприятию нового материала и настоящей учёбе.

Эта книга – не Дистанция, но ты тоже сможешь понять смысл упражнения и привыкнуть учиться – всегда, везде, максимально эффективно.

Бывает такое, что информацию от внешнего мира или слова людей ты воспринимаешь как наезд и даёшь «адекватный» ответ? Со всеми такое бывает! Но когда ты воспринимаешь что-то в штыки, то обычно закрываешь себе возможность взять что-то полезное из ситуации. А твоя задача – извлекать максимум пользы, без отвлекающих негативных эмоций.

«От защиты к обучению» можно применять не только в общении с людьми, но даже при чтении самой этой книги. Здесь собраны только проверенные и отточенные годами техники. Если при чтении какого-то упражнения возникнет негативная или ироничная реакция, вспоминай это первое упражнение и подумай, как убрать это сопротивление и чему здесь всё-таки можно поучиться. Хорошая тренировка!

### **Добейся следующих показателей:**

*«Я умею признавать свою неправоту и свои ошибки там, где это было, умею убирать внутреннее сопротивление и реагирую на разумные замечания в мою сторону – с пониманием.*

*Моя ответная реакция (слова и интонации) – такие, что партнер чувствует: его услышали.*

**Я внимателен к замечаниям, благодарен за разумные возражения, вместо защиты своей правоты рассматриваю обсуждение как ситуацию учебы и возможность поумнеть.»**

Все зависит от того, кто, зачем и как делает замечания или критикует. Критика бывает справедливой, несправедливой и мутной, когда неясно, что в критике обосновано, а что нет.

- **С мутной** критикой, когда замечания формулируются неясно, нечетко и где разумное перепутано с глупым и обидным, разбираться сложно. В таких случаях нежелательно вступать в разборы и препирательства, лучше подумать над происшедшим самому (самой) или хотя бы перенести разговор на другое время и в другие обстоятельства, где можно поговорить более разумно и не торопясь.

**Справедливая** критика бывает больна, но относиться к ней нужно с *вниманием и благодарностью*. Нам сложно увидеть свои недостатки так же ярко и выпукло, как видят их люди, которые общаются с нами на работе, дома, в дружеской неформальной обстановке. Справедливая критика подсказывает нам, где мы и в чем неправы, дает возможность поправить ситуацию, сделать дело лучше.

Поддерживай справедливую критику в свою сторону: реагируй на нее позитивно. Если критика справедлива, лучше согласиться с нею сразу и в категоричной форме.

**Умение признавать свои ошибки быстро и решительно обычно обезоруживает собеседника.**

### **Если ты не прав**

Бывает так, что иногда ты оказываешься не прав. Когда-то тебе это могут показать (подсказать, указать, ткнуть в это носом), когда-то ты можешь понять это сам – если рядом с тобой не враги, а нормальные люди, то защищать свою неправоту – глупо.

**Если ты понял, что был неправ, то свою неправоту необходимо признать.**

Да, это бывает непросто. Признать свою неправоту, сделать это прямо и вслух – бывает трудно признать даже взрослым и сильным людям. Однако воспитанные и эффективные люди с этим вполне справляются.

Редко, но это может и не произойти. Некоторым людям кажется важным, чтобы виновный пострадал и попереживал подольше, и быстрое признание своей вины им покажется слишком легким. Они успокаиваются только тогда, когда будут свидетелями длящихся душевных мучений. Объяснять им, что они не правы, не всегда реально, и проще бывает продемонстрировать им то, что они так ждут.

Культура свойственна не всем, и от многих людей и не раз

ты когда-то услышишь и глупые, и обидные замечания.

**Такую мусорную критику по возможности лучше пропускать мимо, даже не обсуждая.**

«Собаки лают, караван идет». Делай свое дело наилучшим образом, и не трать время на препирательства с теми, кто критикует тебя не по делу, не разбираясь, или занимаясь просто сведением счетов.



### **Задание дня**

Упражнение непростое, поэтому по возможности найди напарника, с которым ты будешь ежедневно обсуждать свои успехи и трудности по этому упражнению. Совсем замечательно, если напарник видит тебя и хорошо в курсе твоих ситуаций дома или на работе.

Начни с того, что отмечай ситуации, когда тебя так или иначе критикуют. Или ситуации, которые ты воспринимаешь как критику (учитывай, иногда тебя вовсе не критикуют, а ты воспринимаешь слова как критику).

Отмечать – это значит не сразу реагировать на критику, а

**спокойно внутри отметить: «вот, это в мою сторону критика».**

И коротко запиши: о чем речь, в чем замечания или претензии. В конце дня у тебя должен быть список ситуаций, когда к тебе были какие-либо критические замечания или недовольства.

Не все замечания в твою сторону умны и конструктивны, но умным и конструктивным должен быть ты, поэтому в конце дня по крайней мере по трем пунктам необходимо найти что-то, где с твоей стороны была неточность или недоработка, где в следующий раз ты будешь умнее и адекватнее.

Свои выводы, как быть умнее следующий раз – запиши в рабочем блокноте «Дневник успехов».

Правильные вопросы, помогающие прийти в себя, когда тебя критикуют:

1. «Нужно ли мне такое лицо и это напряжение? Мне это на пользу? Если нет – расслабься!»
2. «А если мне стать на его место: почему он так поступает? Наверняка злого умысла у него нет»
3. «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы изменить ситуацию?»

## **Результат упражнения «От защиты к обучению»**

Твоя реакция на конструктивную критику:

- С критикой не спорю. Критические замечания – прекрасный повод для обсуждения.
- Критику своей работы я слушаю заинтересовано, как и критику работы своих коллег.

- На лице нет расстройств или обид.
- Критикующего – благодарю. Говорю, что себе из подсказок взял, и как я к этому буду себя приучать.
- Если мне задают трудный вопрос, касающийся моего развития, я его не замалчиваю, не игнорирую, не пропускаю, не замыливаю пустым «как бы ответом» или пустышкой «Ну не знаю». Я этот трудный вопрос себе фиксирую, запоминаю, думаю над ним, обращаюсь за помощью при необходимости – и вопрос решаю.

## **Другие подсказки**

1. Проси критику заранее сам, – тогда ты (как правило) услышишь не критику, а доброжелательные подсказки, да и сам будешь вполне готов к любым замечаниям.

2. Отличный способ приучить себя просить критику – практиковать упражнение «А ты что думаешь?»

## **Игра «А ты что думаешь?»**

*Это просто:* ты начинаешь говорить коротко и, высказав коротко свою мысль, спрашиваешь своего собеседника: «А ты что думаешь?» Если ты начинаешь вести себя таким образом, тебе легко договориться с твоими близкими, чтобы они отвечали тебе тем же.





## Отзывы дистантников<sup>1</sup>

**Елена Дорошенко**



---

<sup>1</sup> Дистантник – участник Дистанции. Дистанция – это система пошагового развития личности, разработанная Н.И. Козловым. Подробности на сайте [distantnik.ru](http://distantnik.ru).

*По поводу этого упражнения мне вспомнилась одна интересная метафора об Ученике, который пришел постичь Истину в Храм.*

*Когда он приходил в Храм, то надевал белую рясу ученика и словно «забывал» обо всем своем предыдущем опыте. Он становился «белым листом», готовым постичь что-то новое. То есть, в то время, пока он учился, он принимал слова своего Учителя за Истину.*

*Когда обучение дня заканчивалось, то Ученик, выходя из Храма, снимал белую рясу Ученика и «вспоминал» всё, что знал до этого. И только после этого анализировал всю полученную информацию.*

*Когда я чему-то обучаюсь, я подхожу к обучению именно так, как в этой метафоре, как в упражнении «от защиты к учебе». На мой взгляд, невозможно целостно принять новое знание, если ты постоянно в роли критика. Лучше сначала охватить это знание, и только потом рассматривать его под критическим углом. Поэтому полностью принимаю это упражнение*

---

### **Анонимный автор**

*Критику воспринимаю с интересом, без расстройств и обид. Вчера отрабатывала с мамой и вместо защиты на мамино «Забыла про меня», поставила целью укрепить*

отношения. А именно, вместо изначального оправдания и предъявы «У меня сессия в университете и все свободное время занимаюсь ей», сказала «Я очень скучаю! Во вторник заеду – обниму тебя!»

---

### **Анонимный автор**

Вчера заказчики приняли от меня сценарий ролика и сказали, что он не подходит. Сначала я испытала гамму чувств и эмоций (о, любимые дурные привычки!), потом укоряла себя, потом поняла, что трачу много времени. На сей момент согласилась с тем, с чем возможно – и из этого родилась серия правильных вопросов заказчику. А именно, не подошёл – это...

*Не соответствует коммуникационной задаче?*

- Нацелен не на ту целевую аудиторию?
- Искажены факты?
- Теперь готова к конструктивному разговору.

---

### **Анонимный автор**

В ответ на критику удивленно спрашиваю «Да?». Это помогает собеседнику более подробно раскрыть смысл своей обратной связи, а мне понять его, прежде чем не соглашаться. Также внутреннее сопротивление намного смягчается ввиду того, что я перевожу защиту в удивление, а из

него стало легче переходить к учебе и вычерпывать полезности.

---

### **Анонимный автор**

*Я влюбилась в это упражнение и советую его всем семейным парам, у которых есть трудности в отношениях. Плюсы упражнения:*

*1) муж счастлив, что его мнением интересуются, как экспертным! Загорелись глаза у мужа.*

*2) я не обижаюсь на то, что говорит муж, записываю все, уточняя с добрым лицом (ведь это часть упражнения).*



### **Чек-лист на неделю**

☒ От защиты к обучению.

## **Задание 2. «Солнышко»**

Тебе дороги ваши отношения, и поэтому мы будем об отношениях – заботиться. А начнем мы с самого простого и самого главного – с твоей улыбки!

**Твоя задача на сегодня – быть Солнышком и улыбаться.**

Это – важно.

**Это очень важно!**

Именно с этого нужно начинать заботиться об отношениях. Для красивых и добрых отношений нужно, чтобы у тебя было хорошее настроение – правильно? Для добрых и красивых отношений нужно быть привлекательным для любимого/любимой – верно?

Именно поэтому нужно начинать именно с Улыбки. С твоего Солнышка!



**Своим Солнышком ты будешь радовать себя и окружающих весь день.**

Обрати внимание, как твоя улыбка делает тебя красивее! И делает красивее не только твоё лицо, она влияет и на красоту тела: грудная клетка раскрывается, плечи расправляются – с таким телом невозможно не сделать себя успешнее и

эффективнее!

Также с улыбкой меняется твой гормональный фон – с вялого на более энергичный, воодушевленный, у тебя становится больше энтузиазма! Поверь моему опыту и сотням ученых, доказавшим прямую взаимосвязь твоего выражения лица с составом гормонов в крови! А лучше – проверяй!

Вот тебе эксперимент на этот случай:

Тебе понадобятся:

- десять минут времени,
- таймер на пять минут и
- карандаш.

1. Первая часть эксперимента на первые пять минут: ссутулься, сделай «кислое лицо» и возьми карандаш *губами*. Твоя задача – наблюдать за своим состоянием и настроением. Запусти таймер и сиди так до его сигнала.

Сделал? Какие ощущения? Запиши, это важно, многое забывается!

2. Вторая часть эксперимента: сделай ровную осанку, грудная клетка расправлена, на лице сияет улыбка: ты держишь карандаш *зубами*.

Запусти таймер и также наблюдай за настроением и состоянием до его сигнала.

Как теперь ты себя ощущаешь? Что с настроением?

Напиши свои наблюдения. Записывая, ты лучше ощущаешь своё состояние, т. к. размышляешь о том, что именно

написать.

Если ты честно всё сделал, то заметил, что твоё настроение значительно улучшилось.

А с таким настроением твоё отношение к близким будет гораздо теплее!

Твоя внешняя улыбка также подскажет им, что ты рад своим близким, и они будут расслабляться в твоём присутствии, им с тобой станет тепло и хорошо. И это не замедлит сказаться на ваших отношениях!

И пусть твоя замечательная улыбка будет всегда сопровождать тебя по жизни!

Справишься?



### Задание дня

Поставь себе напоминалку на телефон и каждые полчаса читай сам себе:

*«Я – как сияющее Солнышко, согревающее и радующее всех. Моя задача – жить и светиться!»*

*На моем лице всегда, когда уместно, приветливая улыбка, я обращен к людям, в глазах радостные лучики. Я живу с готовностью к улыбке, а моя бодрость и светлая энергия заряжает и заражает окружающих.*

*Я легко и радостно хожу, радостно и весело я занимаюсь*



делами, мои живые и энергичные интонации даже по телефону бодрят и заставляют улыбаться.

*Мне нравится делать жизнь светлее и ярче!»*

Под музыку это читается гораздо лучше!

Подбери для себя самую радостную и светлую мелодию.

Кстати, в своём отчёте ты можешь написать название своей любимой радостной мелодии, и поделиться аудиозаписью с близкими людьми.

Когда ты улыбаешься, все решается гораздо проще. Скажи себе: «Мой день будет светлым!»

Сделай фото и видео своих чудесных улыбок! И выложи их в социальной сети или отправь любимому(ой).

## **Дарю радость людям**

Солнышко – энергичное позитивное состояние, когда человек светится радостью и заряжает радостью окружающих.

Состояние Солнышко В.Л. Леви описывал как Свечение. Цитирую:

*Знакомые выражения: «ее лицо осветилось улыбкой», «весь светится от радости», «лучистые глаза», «светлая личность»... Каждый день видим, как это происходит в жизни и на экране. Встречаем и тех, у кого Свечение постоянное или почти постоянное, преобладающее состояние. Солнечные Люди всегда привлекательны и прекрасны даже в болезни, уродстве и старости. Они излучают Свет и Теп-*

*ло... А вы замечали когда-нибудь, как светитесь сами?..*

Свое Солнышко можно включать. С непривычки это может казаться (и оказаться) энергоемким состоянием, позже, напротив,

**режим Солнышка парадоксальным образом подзаряжает энергетику, включает «второе дыхание» .**

Среди мужчин, по крайней мере у мужчин российского менталитета, состояние Солнышка не особенно популярно, а вот женщинам оно внутренне близко и рекомендовано: солнечная улыбка украшает любую женщину лучше всех остальных украшений!

Солнышко можно регулировать: внешне включать его на 100 %, на 10 % или 50 % в зависимости от ситуации. Ведь не всегда уместно улыбаться во всё лицо, например, на переговорах, или когда друг рассказывает о непростой ситуации в своей жизни. При этом в любой ситуации твоё лицо должно быть на полтона светлее, чем у людей вокруг, и всегда готово к улыбке. Тогда настрой тех, кто рядом с тобой, будет улучшаться, задачи решаться проще и теплее.

Суть упражнения «Солнышко» – научиться включать энергичный позитив, светиться радостью и заряжать радостью окружающих!

Его содержание:

- Живу с **готовностью к улыбке**, своей светлой энергией заряжаю и заражаю окружающих. Везде, где уместно – светятся глаза.

Солнце согревает, дарит свет и энергию. Твоя энергия и выражение лица должно сделать тебя для окружающих светлым и бодрым Солнышком. Твоя улыбка должна появляться раньше, чем у других.

- В разговоре поднимаю и развиваю преимущественно **позитивные темы**, радующие окружающих.

Специально для девушек и женщин дополнительное волшебное упражнение: «Дарю радость жизни». А именно, ежедневно рассказывай своему мужчине обо всех приятных мгновениях, которые у тебя случаются. Прошел хороший разговор с кем-то – расскажи: как было здорово, как интересно пообщались, какие прекрасные эмоции испытали. Увидела красивый закат – скажи: скажи об этом сразу или расскажи в подходящий момент об увиденной красоте. По чаще восхищайся миром и **делись с любимым своим восхищением**. Съела что-то вкусное – опять же, скажи или расскажи по случаю об этом с довольной рожицей. Рассказывай коротко, но с большой эмоциональной силой. С восторгом перед жизнью.

**Интонация** моего приветствия по телефону несет радость.

Интонации твоего голоса должны быть бодрее и живее, чем у тех, кто рядом с тобой. Можно сказать и по-другому:

после того, как ты улыбнулась и заговорила, у людей должны также появляться светлые улыбки и повышаться энергетика.

**Хожу легко и радостно:** походка тоже может и должна быть легкой, энергичной, выражающей радость жизни!

Наблюдение из отчета дистантницы:

*«Улыбаться... Да проще простого! Я же просто королева улыбки – я так думала. Пока не стала очень внимательно наблюдать за собой, и выяснилось, что это только на людях, в знакомых компаниях. Дома – черная туча. На улице не лучше – я ж серьезная колбаса, а не финти-флюшка вам. Засучила рукава, поставила задачу и – очередной шок: невозможно трудно улыбаться дома родным! – Так началась моя ежедневная честная работа над упражнением. Итог: поймала себя на мысли недавно, что находясь одна в комнате – УЛЫБАЮСЬ. И еще шире разулыбалась, отловив это!»*

**Один из лучших рецептов для упражнения Солнышко:** «Начинай радовать окружающих, и Солнышко – получится». Пока делаешь Солнышко для себя – оно идет не всегда. Когда хочешь – действительно хочешь! – порадовать какого-то хорошего человека, Солнышко включается практически сразу!



## **Отзывы дистантников**

**Екатерина Родионова**



*Была сегодня солнышком, хоть и приболела. Но болеть улыбаясь и светясь, даже легче! Шла за сыном в садик, улыбалась прохожим, в ответ абсолютно все отвечали взаимной улыбкой! Моя версия для улыбки:*

*Я – сияющее Солнышко!*

*Согреваю всех и радую!*

*Я иду легко, как перышко.*

*Речь моя течет усадная!*

На лице улыбка чистая,  
Светом и теплом наполнена.  
И глаза мои лучистые  
Смотрят в этот мир по-доброму.

---

## Елена Цой

С самого утра была солнышком. Как день начнешь, так он и пройдет. Утром поприветствовала себя улыбкой. Разбудила свою дочь с улыбкой, тихонечко пощекотала ее, и она проснулась в замечательном настроении.

Сегодня стала держать пост, говорят, что **когда не ешь мясо или вообще всё то, что ты хочешь, у тебя портится настроение – ерунда!** У меня сегодня отличное настроение. Была на рынке, подходила к продавцам с улыбкой, от чего даже часто слышала: **«Я вам уступлю за вашу улыбку»**. 😊

Вечером дочери дома делают массаж. Так массажистка мне сказала: **«Лена, вы прям сегодня светитесь от счастья, что случилось?»**

А я просто не ела мясо, и сегодня и всегда я солнышко!

Отследила такой момент, что когда ты солнышко, другие люди моментально становятся солнышком! Улыбка творит чудеса!

---

## Максим Громов

*Моё солнышко уже светило с самого раннего утра! Утренний заряд бодрости и позитива сохранялся и приумножался в течение дня, помогая даже рутинные дела делать на одном дыхании с улыбкой.*



### Чек-лист на неделю

- ☒ От защиты к обучению.
- ☒ Солнышко.



## **Задание 3. «Тотальное Да»**

Как же приятно, когда с нами соглашаются! Согласен? Когда не тратится время на лишние препирательства и, легко соглашаясь по мелочам, обсуждаются вещи только главные.



Ты принимаешь, что собеседник – не враг и не дурак, что в его словах есть какой-то здравый смысл и ты готов его слышать. Ты говоришь в первую очередь: «Да» – всему, с чем согласиться возможно, и именно поэтому

**конструктивное слушание по-другому называют техникой «Тотального ДА».**

Ответ «Да» и согласие с собеседником создают в разговоре позитивный настрой – ощущение поддержки, единства взглядов, своего человека. Обычно это воспринимается неосознанно, так же, как неосознанно нам начинает нравиться человек с улыбкой. При таком настрое гораздо легче находить общий язык и договариваться с партнером.

В то же время ответ «Нет» и возражение создают конфронтацию – для собеседника ты становишься оппонентом, противником, врагом. При таком отношении даже при самых логичных доводах договориться будет сложно. Твой собеседник начнет придирается, видеть подводные камни там, где их нет.

Поэтому важно следить за позитивным настроем беседы, создавая его через Тотальное ДА. Проще всего это делать,

**соглашаясь с собеседником в мелочах,**

в том, что для тебя не является значимым, в том, что тебе легко сделать.

**Тотальное ДА позволяет:**

- грамотно уходить от непродуктивных споров, экономить время;

- сохранять с собеседником контакт, даже когда позиции изначально разные;
- быстрее договариваться, находить общие точки зрения;
- уметь находить в словах собеседника новые для себя смыслы;
- проводить свою точку зрения, основываясь на взглядах собеседника.



### Задание дня

Убирать «Нетки».

Конкретнее: не возражать, «Нетки» и другие мусорные слова не допускать, твоя привычная реакция ДА! – и подумать...

Собеседника не перебивать, высказываться не категорично.

Искать разумное в словах собеседника, соглашаться с этим и внутренне, и внешне.

### Важные детали и типовые ошибки «Тотального ДА»

• «Ни да, ни нет» – не решение. «Ты имеешь право так думать!» – ответ неглубокий и скорее конфликтный. «Со своей точки зрения он прав!» – это не конфликтно, но слабо. А в чем он прав с *твоей* точки зрения?

- Задача «Тотальное ДА» – найти конфигуратор. Не благополучно умолчать о том, что ты думаешь по-другому, и не лукаво пропихнуть собеседнику свою позицию, а общими усилиями сформировать видение, где будет правота и твоя, и твоего собеседника.

- Ты не обязан соглашаться со всем, что тебе говорят, и уж тем более, ты не обязан говорить «Да» в критических ситуациях.

- Не обманывай, соглашаясь только ради согласия. Старайся действительно понять разумное содержание.

- Правильное «Тотальное ДА» – это понимание не только правоты собеседника, но и своих собственных задач и интересов.

- Здорово, когда ты слышишь собеседника; великолепно, когда ты хочешь и можешь пойти ему навстречу; но еще интереснее сделать так, чтобы твоё ДА помогло ему понять и тебя, и сделать шаги в твою сторону.

### *Тотальное ДА в малозначимых вопросах*

Если поднятый собеседником вопрос не является для тебя значимым, то согласишься с собеседником. Если высказанное суждение для тебя не важно, поддержи собеседника.

### *Например:*

– В древние времена царил матриархат, и мужчины подчинялись женщинам.

– Да, удивительные были времена.

Спорное высказывание, но к текущей реальности оно имеет малое отношение. Так нужно ли тогда устраивать здесь спор? Лучше согласиться, удивиться, восхититься эрудированностью собеседника и продолжить разговор на позитиве.

*Тотальное ДА в малозначимых делах*

Также можно соглашаться в мелочах по поводу каких-то действий.

В том, что тебе сделать просто и быстро, а для партнера может быть значимо.

*Например, в автобусе ваш спутник предлагает:*

– Давай пересядем на другие места.

– Да, давай.

Ты уже обустроился на текущем месте, и разницы между старым и новым никакой не видишь. Но тебе же не сложно потратить 15 секунд, а человеку это по какой-то причине может быть важно. Ему будет приятно, а ты легко приобрел его расположение.

*Тотальное ДА в наставлениях*

Часто наши родные и близкие могут авторитарно учить нас жить, говорить, что и как нужно делать. Если это делается на уровне только разговоров, без дальнейшего контроля за исполнением сказанного, то с такими нравоучениями

можно безболезненно соглашаться.

*Например:*

*– Тебе обязательно нужно прочитать эту книгу!*

*– Да, мама, спасибо!*

По факту, полезность данной книги может быть весьма сомнительной, и читать ее ты совсем не планируешь. Да, и некоторая категоричность тона мамы вызывает желание возразить. Но применив позитивный перевод слов мамы, можно увидеть ситуацию в более светлом ключе. Мама проявила о тебе заботу (может быть и весьма своеобразную), уделила тебе время, рассказала о значимой, по ее мнению, книге. Так согласишься с ее мнением и поблагодари за ценную информацию.

*Убираю «НЕТки»*

*Я очищаю свою речь: как от мусорных, вредных и грязных слов, так и от бездумных возражений. Как показатель осознанности, я убираю мусорное слово ВОТ и слово НЕТ в начале своих фраз. Мое любимое – слово ДА!*

У тех, кто не следит за своей речью, в речи много мусорных слов: вот, ну, короче, нет... (что у тебя?). Кто живет бездумно, тот часто неткает и возражает. Кто не заботится о достоинстве жизни, опускается до мата.

Люди высокой культуры заботятся о достоинстве жизни, живут осмысленно и следят за своей речью. Люди высокой

культуры говорят на красивом литературном языке, не допускают срывов на мат, избегают возражений и очищают свою речь от мусорных слов.

Конкретно – от слова НЕТ в начале своих фраз.

Люди высокой культуры не торопятся возражать и внимательны к разумному в словах собеседника. Они считают обязательным согласиться с собеседником в том, в чём он прав. Особенно хорошо соглашаться с любимым человеком.

### **Дополнение**

Если захочешь, сразу или попозже, ты можешь это упражнение усложнять: в число запрещенных включать не только слово НЕТ в начале фразы, но и:

- НЕТ и НЕ в любом месте предложения,
- Свои любимые мусорные слова (Вот, ну, так сказать, в общем...), включая мусорное ДА (такое тоже бывает),
- Грязные слова и выражения, даже если вас подрезают на дороге...

**ВНИМАНИЕ:** Не упирайся в этом упражнении до последней чистоты. Как правило, удовлетворительным является уровень, когда запрещенку у окружающих людей я слышу практически все и сразу, а у себя – в половине случаев. И этого достаточно! Иди вперед, с помощью будущих упражнений все доделаешь быстрее и чище. Вперед!





## Отзывы дистантников

**Елена Дорошенко**



*Когда я впервые услышала об этом упражнении, я подумала – что это? И это нас учат со всем соглашаться?*

*И только когда я узнала суть этого упражнения и стала*

*его практиковать, я ощутила всю его Глубину и Важность в общении!*

*Ведь так важно найти то, в чем собеседник прав, даже если на первый взгляд кажется, что это не так. Соглашаясь с ним, мы поднимаем человека и в своих глазах, и в его глазах, что неизбежно делает общение более эффективным, позволяет собеседникам **СЛЫШАТЬ** друг друга! Разговор, где используется «Тотальное ДА»*

*\* скорее приведет к конструктивному решению (следовательно, **экономит время**) и*

*\* оставит у собеседников **приятное послевкусие** от качественной беседы и друг от друга. Следовательно, и отношения лучшие!*

---

### **Эльмира Сарина**

*За первые дни практики упражнения поняла:*

*1) Я спорю раз в 10 больше, чем думала.*

*2) Многие фразы я начинаю с вызывающей интонацией и наездами, от чего сама провоцирую конфликты.*

*В результате пришло осознание, как много ссор и скандалов можно было избежать, если бы разговор с мужем и детьми начинала по-другому...*

---

### **Ксения Питерскова**



«Тотально Да» сближает)) Говоря человеку ДА, уже контакт налажен так, что **он чувствует, что ты на его стороне.** Даже если это какой-то спор.

Раньше думала, что слова какие есть такие и есть и смысл должен быть дословным, но сейчас понимаю, что в словах особая магия. Можно сказать по смыслу одно, но в сочетании с другими словами, речь приобретает совершенно другой смысл. Ну что может означать ДА или НЕТ, тут как будто бы два смысла и точка. Но оказалось, что это волшебные слова, и с их помощью можно построить обращение к человеку таким способом, что у собеседника будет формироваться другое видение тебя.

Сейчас при разговоре с людьми стараюсь говорить еще меньше. Каждое слово несет в себе такую установку, что страшно подумать, чего я только не говорила людям раньше.

---

## Яковлева Юлия



*Великолепное упражнение! Очень помогло наладить мне взаимоотношения со своим молодым человеком. Он у меня иностранец и разговариваем мы на английском языке. **Языке, которым я владею не в совершенстве.** Плюс, как оказалось, что я просто из принципа не могла согласиться с тем, что он мне говорил, и из-за этого случались маленькие конфликты. Помню, когда я взяла это упражнение в работу, я в очередной раз не могла разделить его точку зрения на опре-*

деленную ситуацию, даже не хотела понять, что он мне пытается объяснить на английском языке. Атмосфера в отношениях накалялась. Буквально в течение нескольких дней, когда я начала осваивать это упражнение **я поняла, как моему мужчине важна моя поддержка!** Я стала соглашаться с ним, перестала придираться к словам, фактам в мелочах и не только. Это так просто! Взаимопонимание в паре увеличилось. Мой мужчина сказал мне, что я замечательная, понимающая его девушка. А я и рада его поддержать, ведь он у меня молодец!



### Чек-лист на неделю

- ☒ От защиты к обучению.
- ☒ Солнышко.
- ☒ Тотальное Да.

## Задание 4. «Позитивные темы»

Когда люди друг друга любят, им хочется друг с другом поговорить. Но если они поговорили так, что поссорились и поцапались, то это неправильно. Что делать?



Первое – учиться разговаривать, в том числе на сложные темы.

Второе – не поднимать без нужды сложные темы.

Третье – разговаривать друг с другом на хорошие темы.  
Правильно!

Но нужно потренироваться. Я буду придумывать, про что можно поговорить, а ты подумай, какие из этих разговоров настроение поднимут, а какие наоборот снизят:

Через неделю мы поедем на Канары. Давай помечтаем, как мы будем там отдыхать?

Я сегодня ездила в магазин, хотела купить себе кофточку – ничего не нашла! Сейчас начали шить так, что мне вообще ничего не подходит!

Звонила мама, хотела сказать тебе спасибо за палки для скандинавской ходьбы. Ей так понравилось, она уже всем родственникам их разрекламировала!

Говорят, к нам идет эпидемия гриппа, очень тяжелая форма. Звонила тетя Ася, у нее дома болеют уже все. Это ужасно!



### **Задание дня**

Напиши 5 аналогичных пунктов: три темы для разговора, которые тебя скорее порадуют, и две темы, которые могут напрячь тебя и твоих близких.

Не знаю, есть ли у тебя привычка всем вместе, всей семьей завтракать и ужинать, но это отличная привычка! Так вот, если вы завтракаете и ужинаете вместе, то придумай 2 хорошие темы на завтрак и две приятные – на ужин.

А если вы еще пойдете вечером вместе погулять (отлич-

ная идея, да?), но нужно и к этому подготовиться:

- 1) придумай хорошую тему, связанную с тобой и вашими отношениями;
- 2) что-то радостное про детей;
- 3) что-то, чем увлекается и о чем будет интересно поговорить твоему мужу (жене).

Если у тебя отсутствует семья, продумывай хорошие темы для своих близких и окружающих, с кем чаще всего общаются. Например, можно продумать хорошие темы для обеда с коллегами.

У себя в телефоне сделай на ближайшую неделю пять напоминаний про то, что:

- не надо поднимать темы, которые будут портить всем настроение;
- не следует касаться болезненных тем, которые провоцируют конфликт;
- нужно готовить и начинать темы, от которых поднимается настроение, рождается что-то теплое – или хотя бы дельное.

## **Умение слушать**

Умение слушать – великое и достаточно редкое умение. В него включается и умение слышать, то есть умение слышать именно собеседника, а не свои разные соображения по поводу сказанного им, и умение слушать так, чтобы твой со-



беседник хотел тебе рассказывать, говорил открыто и с удовольствием. Умение слушать помогает установить контакт и расположить к себе собеседника, понять его точку зрения – и при необходимости повернуть ее в нужную сторону.

Умение ребенка слушать – один из показателей готовности ребенка к школе. Когда навык не сформирован, ребенок задает вопрос и убегает, не дослушав ответ: перебивает говорящего или переключается на другое занятие, пока тот говорит. Шаги, составляющие данный навык: ребенок смотрит на человека, который говорит, не перебивает, пытается понять, что было сказано, говорит «да» или кивает головой, а чтобы лучше понять, может задать вопрос по теме.

Любопытно: а ты освоил эти навыки? Хотя бы первый, самый главный навык: **когда я говорю, я внимательнейшим образом смотрю на собеседника, и как только замечу, что он хочет что-то сказать, я останавливаюсь и спрашиваю: «А ты что думаешь?»** Если ты действительно хочешь освоить умение слушать, считай этот навык главным. Освой его!

Едва ли есть универсальная формула умения слушать, предпочтительный стиль слушания определяется психотипом рассказчика, да и разные ситуации требуют разного.

**Деловое слушание** – это преимущественно фиксация информации и повтор основных смысловых пунктов.

**Личное слушание** более разнообразно. Когда-то это взаимопомощь с вчувствованием и отражением чувств, ко-

гда-то живое развлечение собеседников, предполагающее и обмен яркими эмоциями, и уместный анекдот в ответ, и дружеские наезды.

При любых типах слушания

**важнейшим моментом является внимание к собеседнику, внимание к тому, что он говорит.**

Похоже, что в общении умение слушать, погружаясь в мысли и чувства собеседника, поддерживая ход его мыслей и разделяя его чувства – важнее, чем умение говорить ярко и интересно. Если ты в течение всего разговора заинтересованно молчал, лишь изредка задавая уточняющие вопросы и когда-то повторяя мысли собеседника, чтобы их лучше понять – скорее всего, собеседник останется в самых лучших чувствах по поводу твоего с ним общения.

Хорошо ли, слушая собеседника, говорить о себе? – Лучше расспрашивать собеседника о нем: о его интересах и предпочтениях. О себе и о своем – тоже можно и хорошо, но в первую очередь для того, чтобы разговаривать с собеседником.

Вторым по важности моментом качественного слушания являются

**точные подстройки под собеседника.**

Подстройки по жестам, по выражению лица и глаз, темпу речи, словарю и ценностям, подстройки по дыханию – все это создает ощущение «мы вместе, мы свои» и улучшает контакт в общении. Умение и привычка вчувствоваться в собеседника автоматически создает все нужные подстройки между вами, плюс дает тебе максимально возможное чувство того, что сейчас чувствует твой собеседник, что ему сейчас сказать можно, а что будет неуместно.

Что касается **зрительного контакта**, то здесь важнее не сколько, а как. Большинство людей избегают в общении смотреть в лицо и глаза собеседнику, примерно столько же, когда смотрят, выражают недоверие и критику, так или иначе негативную оценку. Правильно учить людей смотреть в глаза чаще, но еще важнее – смотреть доброжелательно, с теплой поддержкой. Тогда люди сами догадаются, что когда-то можно глаза отвести (а именно, когда собеседнику нужно решить что-то внутри себя), все остальное время разговора чем больше между людьми контакт глаз, тем лучше.

Чтобы заслужить **репутацию достойного собеседника**, полезно знать, что такое конфликтогены – и в своем общении их не использовать. Категоричные негативные оценки и возражения, упреки и обвинения, жалобы и оправдания, как и в целом общение в кругу негативных тем – помеха качественному общению. Напротив того, освоенный навык «Тотального Да» сделает твоё слушание одновременно и продуктивным, и приятным: собеседник будет уверен, что

ты его слышишь и понимаешь, в то время как ты действительно смог услышать то дельное, что человек хотел сказать.

Умелые собеседники, слушая, повторяют основные мысли собеседника во внутренней речи, а при необходимости уточнить мысль повторяют ее другими словами или добавляют ей другой оттенок, чтобы собеседник мог на это откликнуться и уточнить свою мысль. Эта техника, известная как внутренний и внешний переводчик, помогает собеседникам лучше слышать друг друга и согласовывать свои позиции.



Полезная мелочь – использование знаков слушания: кивки, «угу», вспышки глазами на те или иные интересные или важные моменты в речи собеседника, парафраз смысла и отражение его чувств.

Не важно, с какого приема ты решишь начать тренировать навыки грамотного слушания – все, что ты освоишь, будет очень полезным.

## **Конфликтогены – занозы нашего общения**

Словом можно задеть, словом можно ударить.

**Слова, интонации и обороты, задевающие собеседника** и напрягающие атмосферу в общении – это конфликтогены. Впрочем, шире: это и обидные жесты, и оскорбительный взгляд, и отказ продолжать общение – все это также может оказаться конфликтогеном. Конфликтогенами могут быть не только элементы общения, но и действия, поступки: неаккуратность (уронил чашку и брызнул кофе на соседа), необязательность (договаривались – не сделал), нарушение правил приличия (Не уступил бабушке место, не поздоровался с соседями, не попрощался с гостями, не поблагодарил за услугу коллегу, не позвонил родственникам...). Конфликтогены бывают везде: бывает, что на уровне общения человек ведет себя вежливо, а на уровне отношений ведет себя конфликтно.

Конфликтоген легко почувствовать, но конфликтогены очень сложно определить. Что является конфликтогеном, а что – нет? Скучающее лицо (на лице читается: «Опять ты ..., ничего нового») в ответ на глупость – это просто искренняя эмоциональная реакция или обидный конфликтоген? Где проходит граница между требованием справедли-

вым и рождающим конфликт? Похоже, что конфликтогены – не догма, а социальная условность. То, что конфликтно между одними людьми, между другими – норма или даже радость.

**Конфликтогены – это мини-провокации, но, в отличие от провокаций, чаще ненамеренные, неосознанные.**

Если девушка в разговоре несколько раз перебивает своего парня, это скорее проявление невоспитанности и бытовой конфликтоген; если же она прижимается во время танца к другу своего любимого – это уже не просто конфликтоген, это уже явная отношенческая провокация.

Если муж в гостях сидит со скучающих лицом – это мелкий конфликтоген. Если же он всем лицом показывает, что ему здесь плохо и тошно – это больше, чем конфликтоген, это уже конфликтный посыл, это вызов на конфликт.

При том, что конфликтогены бывают и поведенческими, чаще всего говорят о конфликтогенах применительно к ситуациям общения. Тогда конфликтоген – это коммуникативный элемент (слово, оборот, жест, интонация), способный вызвать напряженность и спровоцировать конфликт в отношениях.

**Образно-коммуникативный укол или удар**

Конфликтогены – источник огромного количества бытовых конфликтов. Самая большая проблема с конфликтогенами в том, что сам автор конфликтогенов их обычно не замечает. Или, если даже замечает, то считает это вполне допустимым, нормальным («Ничего страшного!») или заслуженным: «Сам виноват!». Однако, когда даже мелкие конфликтогены задевают нас, это нас – задевает... Мы реагируем в ответ, нам отвечают – и так далее, загорелся конфликт.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.