Психологический ключ для любой ситуации

Как подобрать КЛЮЧИК к решению любой ситуации

30 ПРАВИЛ эффективного общения, решения конфликтов, управления поведением

Лариса Большакова

Лариса Большакова

Как подобрать ключик к решению любой ситуации. 30 правил эффективного общения, решения конфликтов, управления поведением

Серия «Психологический ключ для любой ситуации»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6500570
Лариса Большакова. Как подобрать ключик к решению любой ситуации. 30 правил эффективного общения, решения конфликтов, управления поведением: АСТ; Москва; 2013
ISBN 978-5-17-081201-1

Аннотация

Многие знают Ларису Большакову. Ее советы помогли огромному числу людей, о чем говорят активные продажи книг и множество положительных отзывов. В этой книге – тридцать новых психологических приемов. Как избежать конфликтной ситуации? Как найти компромисс? Как подобрать ключик к любому, даже очень сложному человеку? Как преодолеть явную

и скрытую агрессию? Как стать прекрасным собеседником, желанным компаньоном, лучшим подчиненным и любимым начальником? Ответы вы найдете в этой книге!

Содержание

Предисловие 6
Как работать с книгой 8
Предупреждение 10
1. Почему мы иногда не понимаем других людей, или какова ваша теория общения? 11
Упражнение 13
2. Какие глубинные потребности скрыты под обычным общением? 16
Упражнение 18
3. Как чувствовать себя комфортно при любом общении 22
Пример из жизни 25
4. Что делать, если вы слишком застенчивы 28
Упражнение 31
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Лариса Большакова
Как подобрать ключик к решению любой ситуации. 30 правил эффективного общения, решения конфликтов, управления поведением

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав

Предисловие

Мы живем среди людей. Несмотря на всю очевидность этого утверждения, мы часто забываем о том, что жить среди людей – значит все время общаться, взаимодействовать, сотрудничать, договариваться, вступать в конфликты и испытывать самые разные чувства по отношению к самым разным людям.

Почти все наши сложности и проблемы в жизни связаны с другими людьми. Как сказал французский писатель Жан-Поль Сартр: «Ад – это другие».

Но вот парадокс: почти все самые радостные и счастливые моменты нашей жизни тоже связаны с другими людьми!

Эта книга – для тех, кто хотел бы научиться свободнее общаться с людьми, улучшить отношения с окружающими, стать более уверенным в себе, находясь среди людей. Ведь не всегда мы можем пройти тренинг общения или обратиться к психологу. Не всегда имеются на это время, деньги, да и хорошие специалисты есть не везде. Кроме того, обращаться за профессиональной помощью не всегда нужно, иногда достаточно лишь чуть лучше узнать самого себя, немного открыться другим, начать общаться активнее и почувствовать себя увереннее.

Советы и упражнения в книге подобраны и описаны так,

чтобы читатель смог выполнять их самостоятельно, без помощи психолога или партнера.

Как работать с книгой

В каждой главе – три части: теоретический раздел помогает читателю почувствовать «точку опоры», предлагает идеи, полезные при выполнении упражнения, но не перегружает слишком сложной информацией.

Вторая часть – пошаговое описание упражнения.

Третья часть – отзывы людей, выполнивших это упражнение. Эти примеры взяты из реальной жизни, их герои – живые люди, описывающие свой собственный опыт.

Советы и упражнения подобраны в такой последовательности, чтобы их теория и описания помогали выполнять последующие упражнения.

Поэтому вы можете сначала прочесть всю книгу – это поможет «настроиться» на «волну общения» и на выполнение упражнений.

Вы также можете выбрать интересующие вас темы и выполнить связанные с ними упражнения. Или просто найти то, которое кажется вам сейчас самым интересным или самым актуальным.

Для работы с книгой вам потребуется тетрадь, ручка, обычная бумага для рисования и набор цветных карандашей или фломастеров.

Перед тем как выполнять упражнение, прочтите краткую «теоретическую часть», описание упражнения и пример. Это

поможет понять, какой цели оно помогает достичь.

Примеры позволят вам увидеть и почувствовать, в каких ситуациях упражнение может быть полезно, и какие результаты получают те, кто его выполняет.

Затем внимательно прочтите текст упражнения. Отведите на упражнение около 30–40 минут, прочтите его описание еще раз и переходите к выполнению.

Предупреждение

Если вам сложно выполнять какие-то упражнения, если в процессе выполнения вы испытываете неприятные эмоции, если у вас появляются неприятные воспоминания, неприятные ощущения и чувства, с которыми вам трудно справиться, остановитесь.

Если хотите, можете вернуться к упражнению позже, когда будете готовы к этому. Если снова не получается, не волнуйтесь. Все люди разные. Возможно, данное упражнение просто вам не подходит. Поищите другие методы и подходы.

Также это может быть хорошим поводом для того, чтобы обратиться к профессиональному психологу или сходить на хороший тренинг по основам общения.

1. Почему мы иногда не понимаем других людей, или какова ваша теория общения?

У каждого из нас есть свои собственные представления о том, как нужно общаться с людьми, что такое «*приятное*» и «*неприятное*» общение, зачем общаться, каким нужно быть – замкнутым или открытым, можно ли доверять людям…

Мы общаемся друг с другом каждый день, но редко замечаем, какими представлениями, идеями и убеждениями при этом руководствуемся.

Нам кажется, что другие люди мыслят так же, как и мы. Но это не всегда так. Наши представления о том, «что такое хорошо, и что такое плохо» в чем-то совпадают с представлениями других людей, а в чем-то расходятся с ними.

Например, почти все согласятся, что кричать на собеседника – это плохо, а быть вежливым – хорошо. Но есть и отличия: одни люди думают, что попросить о чем-то – вполне нормально и допустимо, а другие считают, что не стоит обременять других личными просьбами. Одни люди открыто рассказывают о себе, а другие не склонны откровенничать. Некоторые с удовольствием поддерживают других и помогают им, а кто-то не любит вмешиваться в чужие дела.

Поэтому иногда мы не понимаем других, а они не всегда правильно понимают нас.

Как же преодолеть такое непонимание? Ведь в жизни нам приходится сталкиваться и с теми, кто похож на нас, и с теми, кто совсем не похож. Можно ли сделать так, чтобы нам было легко находить контакт с самыми разными людьми в самых разных ситуациях?

Конечно, можно! Для этого сначала нужно лучше узнать себя, научиться наблюдать за другими, а иногда и менять свои привычные представления. Учиться новому. И главное – делать это с удовольствием!

И первый шаг на этом увлекательном пути – осознать и описать свои собственные представления, собственную «**теорию общения**» (она у вас наверняка есть!). Это поможет лучше понять, как и для чего мы общаемся, чего ждем от себя и от других, чего опасаемся, и чего нам пока не хватает для того, чтобы свободнее общаться с окружающими и получать при этом больше удовольствия.

Упражнение

Подумайте над ответами на следующие вопросы:

- Какова моя теория общения?
- Если бы я был богом, то почему сделал бы так, чтобы люди интересовались друг другом и хотели общаться?
- Каковы мои типичные проблемы в общении?

Не спешите. Даже если сначала вам ничего не приходит в голову, дайте себе время подумать. Возможно, ваши идеи удивят даже вас самих.

Примечание:

Не ищите «правильных» ответов, позвольте себе быть самим собой. Все мы разные, и наши «теории» и представления о мире тоже разные. И это прекрасно!

Примеры из жизни

Таня К.

Эти вопросы меня удивили. Я никогда не задумывалась о том, что у меня есть какая-то своя «теория общения». Мне стало интересно подумать о ней… Пожалуй, для меня общение – это часть природы. Все живые существа общаются между собой… Растения, животные, насекомые – все они, в той или иной форме, общаются и взаимодействуют между собой. Это взаимодействие и создает природу,

саму жизнь. Общаться – и значит жить.

Если бы я была богом, то сделала бы так, чтобы люди общались между собой просто для того, чтобы человечество продолжало жить.

Мои типичные проблемы в общении… Мне трудно отстаивать свои права, я пасую перед наглецами и часто соглашаюсь сделать что-то, чего на самом деле не хочу… Чтобы не портить отношения… Мне это не нравится, я хотела бы быть более уверенной в себе.

Олег М.

Ну, общение – это игра… Мы пришли в этот мир, чтобы получать удовольствие и исследовать его, и общение – прекрасная возможность для того и для другого. А если мы не получаем удовольствия, общаясь с другими людьми, значит, слишком серьезно относимся к себе, и нам нужно избавляться от того, что мешает радоваться жизни.

Если бы я был богом, я бы наделил людей способностью общаться ради собственного развлечения. Мне было бы очень интересно наблюдать за ними со стороны. На такое занятие не жалко потратить вечность.

Моя главная проблема в общении состоит в том, что мне трудно близко подпускать к себе людей. Я

мало кому доверяю. Поэтому иногда могу оттолкнуть человека, если чувствую, что он ждет от меня какой-то открытости, откровенности… А потом люди на меня обижаются, и я тоже чувствую себя нехорошо… Думаю, если бы я больше доверял себе и другим людям, было бы проще – и им со мной, и мне с ними.

2. Какие глубинные потребности скрыты под обычным общением?

У каждого из нас существует несколько основных потребностей, которые удовлетворяются при общении с окружающими людьми:

• потребности в ***физическом контакте***, ***обучении и познании через общение, потребность в равенстве***, возникшие еще в младенчестве, в детстве, в подростковом возрасте;

• потребность в ***близости*** (не только и не столько сексуальной, сколько в возможности быть открытым, демонстрировать свои переживания и быть уверенным в том, что в общении с тем или иным человеком такое поведение будет принято, безопасно). Эта потребность чаще всего реализуется в кругу семьи или среди близких друзей;

• потребность в ***принадлежности к группе***, обществу, профессиональной среде, «клубу по интересам» и т. д., потребность быть «своим» в том или ином сообществе;

• потребность ***занять определенное место в социальной иерархии*** – эта потребность чаще проявляется на работе, но в той или иной мере представлена в любых отношениях. Это неосознаваемая необходимость понять, «кто здесь главный», у кого какой статус (ранг) и какие привилегии;

• потребность ***заботиться о других*** проявляется в необ-

ходимости ухаживать за кем-то, отдавать ему свою любовь: ребенку, супругу, в крайнем случае, коту или собаке;

• потребность во ***взаимопомощи и поддержке***. Как бы мы ни декларировали свою самостоятельность и независимость, в жизни часто бывают моменты, когда мы нуждаемся в помощи других, когда нам нужна поддержка друзей и родственников; или когда мы можем оказать помощь и поддержу им – и это не менее важно;

• потребность в ***одобрении и подтверждении*** нашей картины мира. Любому человеку важно получать достаточно подтверждений того, что он думает и живет правильно, что есть люди, которые разделяют его точку зрения;

• потребность в ***личностном развитии***. Общаясь с окружающими, мы нуждаемся не только в подтверждении и согласии, но и в споре, несогласии, различии точек зрения – это помогает нам задуматься о себе, начать развиваться, осваивать нечто новое, даже если собеседник не стремится научить нас чему-то или изменить нашу картину мира.

Если какие-то из этих потребностей не удовлетворяются, мы чувствуем себя одинокими, изолированными, в нашей жизни как будто не хватает чего-то важного.

Следующее упражнение поможет выяснить, какие из наших потребностей в общении удовлетворяются, а какие – нет, и увидеть, что мы можем сделать, чтобы удовлетворять их более полно.

Упражнение

Потребность	Степень удовлетворенности	Как	С кем
Физический контакт			
Обучение и познание через общение			
Равенство			
Близость			
Принадлежность			
Иерархия			
Забота о других			
Взаимопомощь, поддержка			
Одобрение и подтверждение			
Личностное развитие			

В первой колонке перечислены базовые потребности в общении.

• Отметьте во второй колонке степень удовлетворенности этих потребностей в вашей жизни (по десятибалльной шкале: 1 – потребность полностью удовлетворена; 10 – потребность есть, но совершенно не удовлетворена).

• Запишите в третьей колонке то, как бы вы хотели, чтобы эти потребности удовлетворялись.

• Запишите в четвертой колонке, с кем вы хотели бы удо-

влетворять каждую из этих потребностей.

Устраивает ли вас такая ситуация?

Если нет, подумайте о том, что и как вы хотели бы изменить. Выберите в этой книге упражнения, которые могут в этом помочь.

Примеры из жизни

Игорь Э.

Я живу с сыном и работаю техническим директором крупной страховой компании. Моему сыну 14 лет, мы разведены с его матерью, она живет в другой стране, поэтому вся забота о сыне лежит на мне. Сейчас у него переходный возраст, и иногда с ним непросто. Моя жизнь сейчас состоит, в основном, из работы и домашних дел. Ни на что другое нет ни времени, ни сил.

Я оценил свои потребности так: высокие баллы получили «равенство», «иерархия», «забота о других», «одобрение и подтверждение».

Низкие баллы получили «физический контакт» и «личностное развитие». Когда я стал думать о том, как я бы хотел, чтобы эти потребности удовлетворялись, мне стали представляться прогулки при луне и прочая романтическая чушь… Тихие семейные посиделки по вечерам… Возможно, еще один ребенок. Я даже удивился, но я чувствую, что мне действительно этого не хватает. Я бы хотел, чтобы эти потребности удовлетворялись с близким

человеком. Похоже, я созрел для новых отношений.

Светлана А.

Я адвокат, у меня есть семья: муж и сын-школьник.

Я заполнила таблицу, и поставила высокий балл таким потребностям:

Физический контакт
Близость
Принадлежность
Иерархия
Забота о других
Одобрение и подтверждение
Развитие

Меня это порадовало, и я действительно, в целом, довольна сейчас своей жизнью.

Низкие баллы я поставила двум потребностям:
Равенство
Взаимопомощь

Как я бы хотела их удовлетворять? Хороший вопрос. По работе мне часто приходится вести себя жестко, конкурировать, добиваться своего и убеждать других людей. Иногда я чувствую себя как «один в поле воин». Мне хотелось бы получать больше поддержки от коллег, чаще обмениваться с ними опытом.

Меня иногда приглашают на профессиональные семинары и конференции, но я почему-то раньше отказывалась. Думаю, нужно съездить – это хороший способ пообщаться с коллегами в неформальной обстановке, обсудить общие проблемы и найти новые контакты и новые связи.

3. Как чувствовать себя комфортно при любом общении

Естественно, каждый из нас стремится получать удовольствие от жизни. Поэтому мы охотно делаем то, что нам нравится, и избегаем того, что нам неприятно. Это один из самых важных и самых древних механизмов саморегуляции психики: каждому знакомо ощущение приятного расслабления в теле после хорошего обеда, мы часто мечтаем о красивых местах, о солнечном лете, о прекрасных отношениях с любимым человеком… Все это помогает нам чувствовать удовольствие, «кайф» от жизни.

При этом нам всем бывает сложно заставить себя делать то, что «нужно», но не хочется, особенно если это «нужное» занятие не доставляет нам никакой радости. Мы склонны избегать того, что вызывает напряжение, страх, неуверенность в себе.

Общение с другими людьми тоже может стать источником радости и счастья, а может вызывать очень неприятные эмоции и переживания.

Наверняка в вашей жизни были ситуации, когда вам нравилось общаться с окружающими, вы испытывали воодушевление, чувствовали себя свободно и раскованно. А в других случаях вы не получали от общения никакого удовольствия,

испытывали неловкость, или вам было скучно и хотелось поскорее уйти.

Конечно, иногда лучше всего так и поступить – не стоит заставлять себя общаться с теми, кто нам не нравится или просто неинтересен. Но бывают ситуации, когда мы вынуждены поддерживать контакт – на работе, с родственниками, которых не хотим обидеть, с сотрудниками государственных органов и т. д.

В таких случаях можно научиться если уж не получать удовольствие на все сто процентов, то хотя бы чувствовать себя спокойно и уверенно.

В этом поможет следующее упражнение.

Упражнение

Вспомните три-четыре ситуации, в которых вы общались с другими людьми свободно, раскованно и удовольствием, где вам было интересно и приятно. Возьмите лист бумаги и подробно опишите каждую из них.

- Где это было?
- В какой обстановке?
- Как вы себя чувствовали?
- О чем говорили?
- Как вел себя другой человек?
- Какое у вас было настроение после того, как общение закончилось?

Теперь попробуйте понять, что было **общего** во всех этих ситуациях. Может быть, это был предмет разговора, опреде-

ленная обстановка, какие-то особенности в поведении собеседника, просто ваше настроение – все, что угодно. Важно найти несколько (от двух до пяти, а может быть, и больше) общих элементов, при наличии которых вы чувствуете себя уверенно и свободно, когда общаетесь с другим человеком.

Теперь нарисуйте самого себя в состоянии удовольствия от общения. Отразите на рисунке свои ощущения и все элементы, помогающие вам общаться. Пользуйтесь цветом, символами, изображениями каких-то предметов, надписями – чем угодно. Сделайте так, чтобы получившийся образ вам полностью нравился.

Прислушайтесь к своим ощущениям. Рассматривая рисунок, позвольте себе на несколько минут погрузиться в чувства, связанные с приятными ситуациями общения…

Этот рисунок может помочь вам поддерживать внутренний контакт с той обстановкой, в которой вы чувствуете себя комфортно. А это позволит увереннее и проще общаться с людьми, даже в тех ситуациях, которые раньше не вызывали у вас особой радости.

Примечание:

Рисунок можно разместить на видном месте, положить в сумку и взять с собой, если вам предстоят сложные переговоры, время от времени смотреть на него и дорисовывать новые детали и т. д.

Пример из жизни

Елена В.

Я долго вхожу в новый коллектив. Поэтому новая школа, поступление в институт, первая работа, потом следующая работа – все эти ситуации вызывали у меня сильный стресс. По характеру я человек замкнутый, и далеко не с каждым могу расслабиться и открыться. Я не любитель шумных компаний, дискотек, ночных клубов… У меня всегда были одна или две близких подруги, и мне этого вполне хватало.

Мне предстояло снова сменить работу, и я уже заранее начала волноваться, что снова придется входить в новый коллектив, ловить на себе оценивающие взгляды, отвечать на вопросы новых сотрудников, доказывать свой профессионализм. А вдруг я не смогу «вписаться» в новую обстановку…

Я очень беспокоилась, и чтобы как-то справиться с собой, решила сделать упражнение про «удовольствие в общении».

Я вспомнила несколько ситуаций, где мне было легко и приятно общаться.

Во-первых, с близкой подругой. Я представила себе, как мы сидим у нее на кухне, пьем чай, разговариваем о каких-то мелочах, меряем наряды, обсуждаем фильмы или книги… Я чувствую, что она не оценивает меня, а просто принимает такой, какая я есть, и я ее тоже.

Мы доверяем друг другу, и я знаю, что она всегда готова мне помочь, как и я ей.

Потом я вспомнила своего давнего друга, с которым мы вместе учились в институте. В общежитии мы часто устраивали вечерние посиделки в «узком кругу», он играл на гитаре и пел, его приятель – на флейте, а мне выдавали маленький барабан-джембе, и мне нужно было поддерживать ритм. Нам было весело и интересно, мы шутили и смеялись. Нас сближали эти музыкальные «сейшены», и не нужно было много говорить или что-то из себя «строить», чтобы друг друга понять.

Затем я вспомнила, как с мамой поехали на дачу и пошли собирать грибы в ближний лес. Был теплый осенний день, в лесу было очень красиво, свежий воздух, голубое небо… Мы никуда не спешили, мало разговаривали и просто были заняты общим делом.

Я задумалась, что было общего в этих трех ситуациях, и получилось вот что: мы с другим человеком не оценивали друг друга, занимались общим делом, нам не нужно было напрягаться, чтобы друг друга понять, не нужно было никуда спешить, и это было общение один на один или в узком кругу – не было незнакомых людей.

Я нарисовала рисунок: я и мой собеседник, мы оба улыбаемся и держимся за руки, но смотрим не друг на друга, а в одну сторону (это значит, что у нас есть общее дело, или мы просто обсуждаем что-то, интересное для нас обоих), светит солнце, а все

остальные люди находятся как бы в отдалении.

Мне было приятно и спокойно смотреть на свой рисунок. Я почувствовала, что увереннее и спокойнее думаю о предстоящей смене работы, и мне не обязательно пытаться налаживать контакт сразу со всеми и пытаться всем понравиться. Теперь, думая о новой работе, я испытываю приятные чувства, связанные с моим рисунком.

4. Что делать, если вы слишком застенчивы

Застенчивость – это склонность испытывать чувство неловкости, скованности и нерешительности в присутствии других людей. Застенчивый человек обычно не расположен к общению, он неуверен в себе и поэтому может казаться окружающим скрытным, угрюмым и даже надменным – хотя на самом деле он просто *боится* общаться. И боится он, чаще всего, негативной оценки.

По сути, застенчивость – это естественная человеческая склонность. Все мы знаем, что маленькие дети часто ведут себя застенчиво с незнакомыми людьми, и многие из нас чувствуют себя неуверенно и скованно в новом коллективе, если приходится выступать перед большой группой людей и т. д.

Это естественная защитная реакция психики – прежде чем расслабиться и почувствовать себя уверенно, нам нужно убедиться, что это безопасно.

Но некоторые люди настолько застенчивы, что это становится проблемой. Часто застенчивыми становятся те, у кого были строгие и требовательные родители, не принимавшие ребенка таким, какой он есть, и ожидавшие от него успехов и достижений в тех областях, которые ему не давались

или просто не вызывали интереса. Такой ребенок постоянно ощущал недовольство родителей – и в итоге научился быть недовольным самим собой.

Застенчивость может возникнуть и в подростковом возрасте, когда мы начинаем осознавать себя, сравнивать с другими и искать свое место в обществе. Ее причиной может стать какая-то особенность характера или внешности, которую мы в себе не любим («у меня длинный нос», «я толстая», «я слабый», «глупый», «очкарик» и т. д.).

Нередко застенчивыми становятся люди, которых не принимали одноклассники в школе – дети часто жестоки, и тот, кто чем-то явно отличается от других, легко становится объектом насмешек.

Какими бы ни были причины, застенчивые люди имеют одну общую черту: они отвергают, не принимают какую-то часть себя (особенность характера, изъян внешности, пусть даже несущественный или мнимый).

Поэтому они пытаются прятать эту часть себя от окружающих, опасаясь, что если другие люди ее заметят, то станут негативно оценивать – критиковать, высмеивать, а то и проявлять агрессию.

Застенчивый человек все время сравнивает себя с окружающими или с некими идеалами красоты, ума, успешности и раскрепощенности – разумеется, не в свою пользу. Поэтому он всегда недоволен собой. В его голове постоянно звучит

голос «критика», негативно оценивающего его внешность, достижения, умственные способности, черты характера…

Поэтому выбор любого варианта действий превращается для застенчивого человека в муку: что бы ни сделал, «критик» у него в голове всегда будет недоволен. В итоге застенчивый человек постоянно сомневается в себе, ему трудно принимать решения и действовать.

Но какими бы ни были причины застенчивости, она вполне преодолима. И в этом может помочь следующее упражнение.

Упражнение

Это упражнение полезно не только застенчивым людям. Оно помогает повысить самооценку и стать более уверенным в себе – а эти качества не помешают никому из нас.

1. Вспомните человека (или нескольких человек), которые играли в вашей жизни роль «критика»: постоянно вами командовали, не раз негативно высказывались по поводу вашей внешности, мнений, интересов, действий или поступков. Возможно, это были ваши родители или другие родственники, учителя, одноклассники, друзья во дворе и т. д.

Перечислите имена всех этих людей на листе бумаги – так вам будет проще помнить о них и отделить их от своей личности.

2. Возьмите другой лист бумаги и запишите на нем негативные высказывания этих людей в ваш адрес. Это не самая приятная часть упражнения, но она поможет вам лучше осознать все эти претензии, отнестись к ним более объективно и увидеть, что это ***не ваши*** оценки самого себя, а всего лишь ***субъективные*** мнения других людей, у которых тоже есть недостатки и изъяны.

3. Подумайте, *зачем* эти люди вас критиковали? Каких целей они хотели достичь?

• Они хотели помочь вам, обратить ваше внимание на какие-то недостатки, чтобы вы могли их исправить? Если

это действительно так, вы можете мысленно поблагодарить «критиков» за заботу – даже если они выражали ее не самым лучшим образом. Возможно, к их словам и стоило бы прислушаться.

• Или ваши «критики» преследовали какие-то свои цели – например, пытались вас контролировать, хотели почувствовать себя увереннее, принижая вас, пытались таким образом завоевать уважение в коллективе, боялись конкуренции с вашей стороны? В этом случае скажите себе, что эти люди просто хотели достичь за ваш счет каких-то своих целей, и вы не имеете к их критике никакого отношения. Эта критика – проблема не ваша, а этих людей.

4. Возьмите еще один лист бумаги и запишите все свои достижения, привлекательные стороны, позитивные качества, способности, успехи, интересы и т. д. – все, что вам нравится в себе, и чем вы гордитесь, каким бы «незначительным» вам это ни казалось. Постарайтесь, чтобы в этом списке было не меньше 30 пунктов.

5. Подумайте, как вы могли бы использовать эти положительные свойства, качества, способности? Можете ли вы опираться на эти свои сильные стороны? Что для этого нужно?

6. Теперь подумайте над такими вопросами:

• Что вам интересно в жизни?

• Что вас увлекает?

• Где и как вы могли бы найти единомышленников и дру-

зей по интересам?

Общаться с единомышленниками всегда легче, и это прекрасный способ стать увереннее в себе и найти тех, кто похож на вас.

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.