

## **Czy jesteśmy lubiani? – Co wpływa na dobre relacje z ludźmi?**

Większość z nas ma potrzebę kontaktów towarzyskich, udanych relacji, dobrych związków. Nie wszystkim jednak ta sztuka jednakowo się udaje. Co sprawia, że jedni ludzie są lubiani, akceptowani i szybko adaptują się w otoczeniu, a innym przychodzi to z trudnością?

Jak budować dobre relacje? – Poniżej znajdziecie kilka zasad, które pomogą Wam zrozumieć, na czym polega sztuka obcowania z ludźmi.

### **1. Stwórz dobry nastrój**

Pamiętaj o tym, że ludzie instynktownie dostosowują się do twojego nastroju, wyrazu twarzy, który nosisz. Chmura gradowa ściąga pioruny, a piękne, pogodne niebo zachęca do okazywania sympatii. Dlatego, kiedy poznajesz ludzi, wchodzisz do pomieszczenia, w którym ktoś jest – uśmiechnij się.

### **2. Zamiast krytykować, mów mile rzeczy**

No właśnie. Zawsze można znaleźć coś pozytywnego w drugiej osobie i jej otoczeniu lub też skupić się na negatywach. Nie masz obowiązku prawić pustych komplementów. Pochwała powinna być szczerą i płynąć z serca. Jeśli jednak kusi cię krytyka, to wiedz, że w ten sposób tracisz punkty już na początku znajomości.

### **3. Dla twojego rozmówcy najważniejszy jest... on sam**

Jeśli idziesz na spotkanie z zamiarem olśnienia swojego rozmówcy i pokazania jaki/a jesteś mądry/a i obyty/a – nie sprawisz, by ta osoba cię polubiła. Zamiast mówić o sobie – pytaj i dbaj o to, by wymiana informacji między wami pozostawała w równowadze. Nie zatracaj się w tematach, które nie są interesujące dla innych.

### **4. Spraw, by druga osoba czuła się w twoim towarzystwie ważna**

Osoba, której sympatię chcesz pozyskać, nie powinna mieć wrażenia, że ją lekceważysz. Niestety, brak zainteresowania dla jej/jego wypowiedzi lub też wykluczenie z grupy poprzez temat, który jej/jego nie dotyczy, właśnie taki efekt daje.

Podobnie działa:

- spóźnianie się
- zapominanie imienia
- przerywanie komuś lub odpowiadanie bez zastanowienia tak, jakbyś miał/a gotową odpowiedź.

### **5. Bądź dobrym słuchaczem – skup uwagę na swoim rozmówcy**

Nic tak nie deprymuje w kontakcie, jak uczucie, że on/ona w ogóle nas nie słucha. Jeśli chcesz być dobrym słuchaczem (co jest naprawdę bardzo cenną umiejętnością), pamiętaj o kilku prostych zasadach:

- utrzymuj kontakt wzrokowy, nie uciekaj oczami
- nie baw się niczym, a jeśli robisz to nieświadomie – pozbądź się tego
- patrz w kierunku osoby mówiącej i po prostu słuchaj tego, co mówi
- zadawaj pytania, aby pokazać, że interesujesz się tematem
- nie przerywaj ani też nie wyskakuj z dygresjami, zanim twój rozmówca nie wyczerpie tematu.

## **6. Zaprezentuj się w dobrym świetle**

Warto prezentować ludziom dobre, pozytywne myślenie na własny temat, nie mające nic wspólnego z zarozumiałością. Jeśli ktoś np. pyta cię o pracę – możesz powiedzieć, że tworzysz małą jednoosobową firmę, która nic nie znaczy w porównaniu z korporacyjnym gigantem lub też, że jesteś sam sobie sterem, żeglarzem i okrętem. Czy czujesz różnicę?

Na duży plus działa szczerłość, naturalność, zadowolenie z życia.

Na minus: przepraszenie za to, że żyjesz, bufonada, nadgorliwość, obmawianie innych.

## **7. Używaj słowa „dziękuję”, wyrażaj swoją wdzięczność**

Wyrażając wdzięczność bądź szczerzy/a, ponieważ zdawkowe podziękowania z pewnością zabrzmią fałszywą nutą. Jeśli dziękujesz – nawiąż kontakt wzrokowy z osobą, której wyrażasz wdzięczność. Takie słowa mają o wiele większą moc, gdy kierujesz je wprost do serca twojego rozmówcy.

To tylko garstka porad, które pomogą wam łatwiej i efektywniej nawiązywać dobre kontakty. Mam nadzieję, że okażą się pomocne.

Zainteresowanym polecam książkę *Les Giblin – Umiejętność obcowania z ludźmi*.