

Несколько полезных установок в общении.

1. Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.
2. Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и не повторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.
3. Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.
4. Помни о том, что любой человек по своей сути имеет уникальную способность к изменению.
5. Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.
6. Научись принимать любого человека целиком, таким, каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.
7. Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней и безопасней.

Как управлять своими эмоциями.



1. Полностью избавиться от эмоций и не разумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших.

По мнению Жан-Жака Руссо, *«все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся»*.

2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу часто – всё равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И на оборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

Прав Шекспир: *«Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы»*.

4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства всё равно выльются наружу тем или иным способом, или могут стать причиной заболевания. Лучше отыграй эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

5. Если у тебя возникло раздражение или злость, не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Всё это способствует угасанию негативных эмоций.

6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.