

JAK BYĆ LUBIANYM I SZANOWANYM?

Większość z nas pragnie być akceptowanym i lubianym przez wszystkich, których spotykamy. Zawsze szukamy powodów, dla których ktoś nas lubi lub nie lubi. Bycie lubianym się opłaca. Gdy jesteśmy lubiani, ludzie częściej nam ulegają, chętniej przyznają rację i łatwiej przystają na nasze argumenty. Sympatia i szacunek są składnikami atrakcyjności interpersonalnej, która mówi o tym, czy ludzie odbierają nas pozytywnie.

Dbając o własny wizerunek i to, w jaki sposób postrzegają nas inni, możemy wpłynąć na to jak nas zobaczą.

Odpowiadając na pytanie: **Jak być lubianym?** Każdy może zastosować poniższe formy zachowania:

- Używaj słów „proszę”, „dziękuję” i „przepraszam”. Tego typu słowa wyrażają silne emocje, przez co zjedniają ludzi.
- Pomagaj w prozaicznych sytuacjach.
- Dawaj rady. Rób to pod warunkiem, że ludzie o nie proszą.
- Pytaj ludzi o ich zdanie i opinie.
- Wykazuj entuzjazm, zainteresuj się historią innych.
- Zadbaj o werbalny i niewerbalny entuzjazm, gdy ktoś o czymś opowiada. Dzięki temu rozmówca będzie wiedział, że poświęcasz mu uwagę.
- Bądź obecny. Powtarzaj dokładnie te same wyrazy, z których korzysta druga osoba. Dzięki temu rozmówca wie, że go słuchasz.
- Okazuj ludziom uznanie. Entuzjastyczne, optymistyczne wsparcie pochwałą, uśmiechem czy prozaicznym „przybiciem piątki” wyraża uznanie dla czyjegoś osiągnięcia.
- Bądź ciekawy inności, zauważaj zmiany u innych. Warto dostrzegać różnorodność.
- Bądź ciepły, uśmiechaj się często. Pozytywnie nastawieni ludzie żyją dłużej!
- Bądź optymistą, marudy są samotne.
- Angażuj się we wszystko, co robisz.
- Bądź punktualny.
- Pamiętaj o różnego rodzaju okazjach, takich jak urodziny czy imieniny.
- Skupiaj się na tym, co dzieje się w życiu innych, i pamiętaj o tym.
- Dawaj swój czas. Nie patrz na zegarek/telefon podczas spotkań.

- Bądź pozytywny i patrz na świat przez różowe okulary. To nie oznacza, że musisz być naiwny!
- Bądź otwarty w kwestii uczuć. Mów o tym, co czujesz.
- Bądź dostępny.
- Nie stosuj zamkniętych pozycji ciała, odwzajemniaj uśmiech.
- Pamiętaj imiona.

I najważniejsza rada: POZWÓL SOBIE MIEĆ DYSTANS DO SIEBIE.

Lubimy ludzi, którzy potrafią się z siebie śmiać. Dzięki temu wiemy, że nie są spięci i nie będą wobec nas nadmiernie krytyczni. Ufamy ludziom, którzy nie ukrywają przed nami negatywnej strony medalu.

A co z tym szacunkiem?

Nie możemy zmusić innych, by nas szanowali. Możemy za to pracować na niego każdego dnia, a umiejętność okazywania szacunku powinna być naszą podstawową cechą.

Zanim jednak zajmiemy się zachowaniem wobec innych powinniśmy pamiętać, że zaczynamy zawsze od siebie.

- Ktoś, kto szanuje siebie, posiada trzy główne cechy: poczucie własnej wartości, asertywność i autentyczność.
- Ktoś, kto ma zaburzone postrzeganie siebie i swojej wartości, z trudem we właściwy sposób odnosi się będzie do innych ludzi.

A oto kilka kluczowych spraw, które mogą skłonić innych do okazania nam szacunku.

- Zaakceptuj to, że nie wszyscy będą Cię lubić. Aprobata innych lub jej brak nie musi Cię warunkować. Zawsze będą istnieć ludzie, którzy Cię nie polubią.
- Naucz się dostrzegać różnicę między życzliwością a protekcjonalnością. Uprzejmość nie oznacza podporządkowywania się. Nie przyszliśmy na świat po to, aby inni czuli się dobrze.
- Wzmocnij i praktykuj miłość własną. Nigdy nie przestawaj doceniać swoich wartości i osiągnięć. Nigdy nie lekceważ swoich osiągnięć, bez względu na to, jak małe mogą się wydawać.
- Wprowadź słowo “nie” do swojego słownika. Ustalanie limitów nie oznacza obrażania innych lub bycia nieuważnym. To tylko zdrowy sposób na zachowanie wzajemnego szacunku.

- Zaakceptuj, że nie jesteś odpowiedzialny za to, co czują lub myślą inni. Jeśli sposób, w jaki myślisz, mówisz lub działasz, niepokoi lub denerwuje inne osoby, nie jest to Twój problem.
- Domagaj się uznania, jeśli zachodzi taka potrzeba. Jeśli robisz za dużo dla innych, zazwyczaj w końcu przestaną to doceniać.

Bycie lubianym i szanowanym wśród znajomych daje nam poczucie wartości. Każdy z nas oczekuje od innych szacunku do naszej osoby i tego, żeby nas dobrze postrzegano. Możemy to wszystko uzyskać jeżeli sami będziemy przestrzegać tych zasad wobec innych. Brak szacunku i negatywne postrzeganie otaczających nas ludzi przyniesie mnóstwo niepotrzebnego cierpienia.

Justyna Hnat-Bojar