

## JAK SPRAWIĆ, BY INNI NAS LUBILI?

Potrzeby przynależności, uznania i akceptacji to jedne z podstawowych, naturalnych ludzkich potrzeb.

Badania pokazują, że jesteśmy znacznie większymi indywidualistami niż jeszcze pół wieku temu, zamykamy się w czterech ścianach, utrzymując często pozorne, wirtualne znajomości.

### **Ale to wcale nas nie uszczęśliwia!**

Okazuje się, że wzbudzanie sympatii zwiększa poczucie zadowolenia z życia. Wiele od nas więc zależy, czasami potrzebujemy zmiany nastawienia do innych i siebie, ale musimy być w tym szczerzy i autentyczni.

Okazuje się, że przyciągamy innych wtedy, kiedy nie koncentrujemy się na sobie, lecz na tym, co ludzie pomyślą o sobie samych przebywając w naszym towarzystwie.



**A nie o nas!** Jeśli nie poczują się dobrze, będą negatywnie postrzegać osobę, która wywołała u nich te nieprzyjemne emocje.

Takie odwrócenie perspektywy myślenia i okazywanie życzliwości przynosi w życiu nagrodę. Od tego, jakim głosem przemówimy, zależy jaką dostaniemy odpowiedź.

Jeśli skupiamy się na co dzień na tym, by innym było z nami dobrze, to sami zaczynamy czuć się świetnie.

Bardzo ważne jest również zauważanie innych poprzez poświęcanie im uwagi, zainteresowania i szacunku.

Dawanie rozmówcy możliwości, by wypowiedział się swobodnie to sygnał, że chcemy nawiązać z nim kontakt i nie jesteśmy pochłonięci wyłącznie sobą.

Człowiek jest istotą społeczną i potrzeba mu poczucia przynależności. Okazuje się, że poczucie braterstwa czy połączenia staje się tym silniejsze, im częściej mamy szansę użyć i usłyszeć w rozmowie słowo „my”.

Dążmy do tego, by na spotkaniu z kimś, na czyjej sympatii nam zależy, zarysować jak największą część wspólną.

Niezwykle istotne jest również nasze nastawienie do świata i poziom naszej elastyczności. Łatwość we wprowadzaniu dobrej atmosfery podczas towarzyskiego spotkania to jedna z umiejętności decydujących o tym, że inni nas polubią.

I nie chodzi o silenie się na poczucie humoru, ale o przekazywanie w rozmowie pozytywnie zabarwionych informacji, szczególnie na pierwszym etapie znajomości.

Jednym ze sposobów dbania o atrakcyjność spotkania jest inspirowanie naszego słuchacza. Znacznie skuteczniejsze od opowiadania anegdot, z którymi ciężko wstrzelić się w czyjeś gusta, jest zaciekawienie innych.

**Drodzy Wychowankowie, życzę wam abyście potrafili nawiązywać wspaniałe, głębokie relacje oparte na szczerości, wzajemnej sympatii i szacunku.**

**Mam nadzieję, że te wskazówki nieco Wam w tym pomogą ☺!**

Sylwia Wieczorek