

# Din secretele comunicarii

Articol de: anca axenia

Indiferent de mediul in care lucrezi si de persoanele cu care interactionezi, mai devreme sau mai tarziu te vei lovi de o alta mentalitatea, de un alt caracter, de un alt set de principii si valori.

Fie ca este vorba de relatia cu sotul/iubitul tau, cu familia, prietenii, seful sau colegii, momentele tensionate apar fara doar si poate pe neprevazut.

Iata cateva ponturi pentru a evita sau detensiona o situatie:

# Pastreaza-ti atitudinea pozitiva. Astfel, vei reusi sa-ti derutezi adversarul si sa-l faci sa discute pe un ton mai calm. Oricat ar fi de inversunat, nimeni nu poate tipa la o persoana calma, impaciuitoare.

# Fara reprosurile: ele declanseaza un mecanism de aparare, provocandu-ti interlocutorul sa te contrazica din start. Cand aduci critici, invalidezi calitatile celui cu care vorbești, atacandu-i stima de sine.

# Nu folosi prea multe cuvinte pentru a te explica: cu cat "palavragesti" mai mult, cu atat risti sa pierzi substanta si ideea transmisa si faci ca mesajul sa se altereze.

# Nu folosi o atitudine sau cuvinte justificatoare: nu te pune singura in postura unui copil care isi justifica actiunile, pentru ca-ti situezi astfel interlocutorul intr-o postura de superioritate.

# Tine cont atat de tine, cat si de ceilalti: nu ceda nejustificat in defavoarea ta pentru a nu-ti aduce ulterior sursa de frustrari; tine cont si de nevoile celuilalt, nu-i minimaliza personalitatea.

# Este absolut normal ca interlocutorul sa-si doreasca altceva fata de ceea ce iti doresti tu, sa aiba interese diferite de ale tale; nu privi actiunile lui ca pe un atac la persoana.

# Poti trasa limite in relatiile cu ceilalti fara sa fie nevoie sa te certi cu ei;

cu tact, poti alege singura cum sa reactionezi cu diferite persoane!

# Nu-ti crea asteptari de la o persona abuziva pe care esti obligata sa o ai in prejma (sef, parinti); nu vei fi dezamagita si elimeni, astfel, motivele de frustrare sau razbunare

# la o pauza intre stimul si reactie: evita momentul de confruntare care se poate lasa cu "scantei". Gandeste-te putin inainte de a spune sau face ceva.

# Invata sa spui "NU" - refuza sa faci ceea ce nu-ti convine, dar fara indignare, vehementa sau sfidare.

# Nu pastra resentimente.

Nu este foarte dificil sa-ti demontezi schemele de comportament care ti-au adus insatisfactii. Trebuie doar sa le incerci o singura data pentru a verifica veridicitatea lor. Apoi vei constata ca toata lumea va dori sa conlucreze cu tine.

Taguri articol: comunicarea, titudinea pozitiva, reprosuri, relatii,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

