

# ЛИСТ ГНЕВА



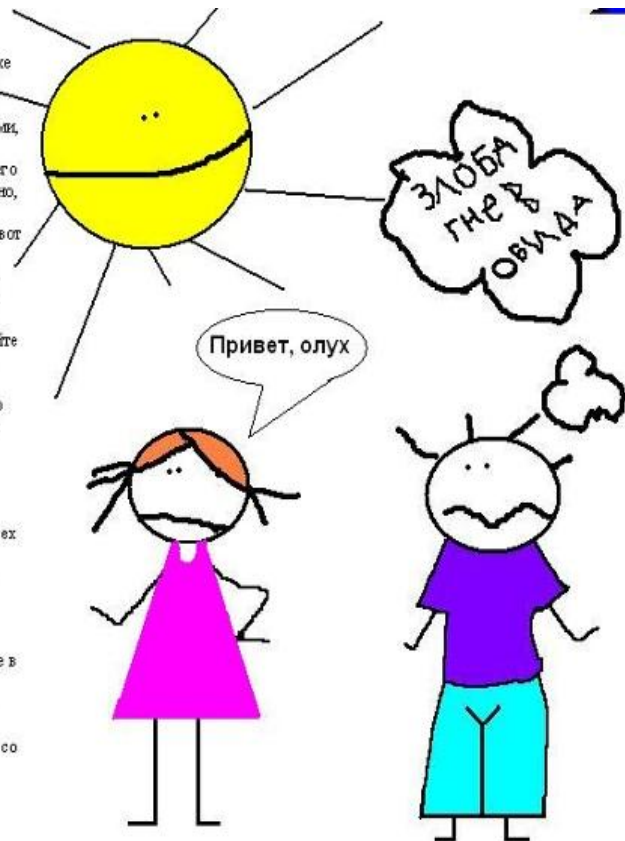
В СЛУЧАЕ  
ПРИПАДКА ЯРОСТИ  
СКОМКАТЬ  
И ШВЫРНУТЬ  
В УГОЛ

В СЛУЧАЕ СИЛЬНОГО ПРИПАДКА КОМКАТЬ ПО ПУНКТИРУ =



Для тех, кому хочется, чтобы его уважали и любили в компании:

1. Помните, что интонация в голосе очень важна. Люди очень хорошо чувствуют агрессию или радость в собеседнике. По интонации можно даже узнать, какой вы человек.
2. Так же, кроме интонации, в процессе общения в вас будут ценить ваши поступки, взгляды... То есть, как вы поступите с вашими новыми друзьями, такого мнения они о вас и будут.
3. Следующий момент: надо уметь слушать. Когда собеседник поймёт, что его слушают, человек начнёт вам доверять, ведь для людей иногда очень важно, чтобы его выслушали в трудную минуту или же в момент радости. Не возник ли у вас вопрос, как правильно нужно выслушать собеседника? А вот и на него ответ:
  - а) Для начала подождите, пока собеседник не закончит свой рассказ, ведь если вы будете его перебивать, он просто может потерять к вам доверие и поменять собеседника.
  - б) Когда рассказ окончен, вы можете высказать своё мнение, только делайте это осторожно: не повышайте тон, старайтесь, чтобы в ваших фразах не было грубых слов.
  - в) Если собеседник обиделся на ваше мнение, надо объяснить ему, что это только субъективное мнение, и никто не заставляет его делать так, как вы сказали.
4. Не надо держать в себе много накопившихся эмоций, особенно если это гнев. Если вам что-то не нравится, скажите, и вообще, иногда лучше выговориться, чем копить в себе недовольство или горе. Только надо запомнить, что гнев не надо выпускать в виде крика или дулаков. Так и в тех случаях можно растерять!!!
5. Даже если с первого взгляда вам собеседник не понравился, не спешите делать вывод, ведь наружность и первые впечатления часто бывают обманчивы.
6. Правильно подать себя - это значит намного больше, чем вы думаете. Правильная позиция в общении с новыми друзьями - это активное участие в разговорах или же в деятельности ваших новых друзей. Старайтесь не замыкаться, а «вписаться» в ритм компании. Чтобы вас уважали ваши собеседники, вы должны уважать их интересы.  
И ещё: оставайтесь сами собой, не будьте многообразны, то есть ведите себя со всеми одинаково.



Если спор приключился вдруг, или ссоры никуда не годятся.

Люди всей планеты! Зачем превращать свою жизнь в сплошной мрак?! Ведь ссоры не приносят ни кому удовольствия! А, чтобы из вашей жизни не ушло солнце, вот вам пару советов:

- ☑ Не настраивайтесь отрицательно по отношению к вашему собеседнику. Постарайтесь обратить внимание на его лучшие стороны.
- ☑ Помните: ссора - это настоящая драка. Вы просто не заметите, как ваш собеседник уйдёт с синяками, или не уйдёт - вы его просто убьёте словом.
- ☑ Стройте общение на равных: не надо оскорблять или задевать то, что вашему собеседнику дорого (близких, интересы, его национальную или религиозную принадлежность)
- ☑ Будьте осторожны: юмор не всегда бывает уместен. «Колький» юмор не всем понятен. Некоторые и вообще могут обидеться.

Про споры:

- ☑ Не спорьте, если не уверены на 100% в своей правоте
- ☑ Не вступайте в чужие разборки
- ☑ Не спорьте с теми, кому доставляет удовольствие препираться, а не искать правильных решений
- ☑ При споре не грубите собеседнику и не оскорбляйте его.
- ☑ Когда спорите не ищите победы, а ищите правильное решение и компромисс.

