



7 reflexii zilnice pentru armonizarea comunicării

Esențele tari se păstrează în flacoane mici.



Astăzi am citit mai multe articole și câteva capitole dintr-o carte interesantă. Am găsit câteva idei geniale, însă parcă "îmbrăcate" în prea mult balast. Aveam tema acestui articol, care a așteptat ceva vreme pe biroul meu, articol care ar fi trebuit să-l împart cel puțin în două, pentru că era conceput să aibă... vreo șapte pagini. Astfel mi-a venit în minte o întrebare provocatoare: *oare aş putea scrie acest articol în doar două pagini, spațiu în care să cuprind doar esența?* Rămâne de văzut dacă se poate, după comentariile pe care le va primi... acest articol.

Folosim zilnic șabloane și măști construite încă din copilărie. Care din ele pot fi schimbate și cum?

Până la urmă, suntem ceea ce trăim și trăim ceea ce suntem.

1. Cum ne percepem pe noi înșine

Este posibil să sune paradoxal, totuși studiile arată că-i percepem pe cei din jurul nostru în cea mai mare măsură, asemănător cu felul în care ne percepem pe noi înșine. Dacă nu ne acceptăm neajunsurile ori comportamentul, nu le vom putea accepta nici pe ale celorlalți. Dacă vrem să-i putem iubi ușor pe unii din viața noastră, e nevoie să ne putem iubi mai întâi pe noi înșine exact așa cum suntem. Dacă transmitem celor din jur încredere pe care o avem în noi înșine și acceptarea ideii că putem greși la un moment dat, având tăria atât să o recunoaștem cât și să ne repliem, ceilalți vor percepe o persoană care este capabilă să se schimbe, este flexibilă... iar ei se pot simți în siguranță lângă cineva care promovează ideea: *lumea poate fi schimbată începând cu propria mea schimbare.*

2. Cum ne-au tratat / educat părinții noștri.

Moștenim anumite trăsături genetic și mai moștenim anumite comportamente, obiceiuri, idealuri, tipare... de la părinți, în special din perioada copilăriei. Cea mai puternică amprentă o au acele elemente cu care am fost de acord la un moment dat și care s-au depozitat în subconștient. Ne trezim după ani și ani că ne comportăm într-un anumit mod care nu este neapărat cel mai adecvat



unui nou context familial or social. Inevitabil, ne întrebăm oare de ce o facem? Desigur, este o moștenire. Vestea bună e că putem schimba în cea mai mare parte ceea ce considerăm că nu ne mai potrivește cu actualul decor. Una din tehnicile eficiente este programarea neurolingvistică. Nu este nimic mistic în această tehnică, este doar știință care a studiat profund mecanismul de funcționare al creierului nostru. Voi reveni cu detalii într-un articol viitor.

3. Cum am reacționat la pierderi or eșec.

Avem tendința umană de a memora momente în care am avut un eșec pe plan profesional ori emoțional. Atât de tare se imprimă acele momente, încât pe viitor, și cea mai mică conexiune cu amintirea, ne blochează sau ne aruncă într-o stare nedorită. Asta se întâmplă în mod natural. Cum ar fi dacă într-un mod la fel de natural, ne-am fixa niște ancore pentru momente de succes atât pe plan profesional cât și pe plan emoțional, având capacitatea de a declanșa cea mai potrivită stare pentru a depăși situația nedorită și a ne propulsa către o situație dorită? Sună mai bine? Cum simți efectul unui asemenea turbojet? Vezi altă perspectivă al momentului dificil? Cu siguranță... și tehnica este la fel de simplă ca și în situația anterioară. Voi detalia în curând.

4. Cum vedem totul prin propriile filtre.

Avem un univers propriu. Se spune că nu sunt două ființe pe pământ care să vadă, să simtă și să audă identic totul... în cele mai mici detalii. Așadar, suntem unici. Și dacă suntem unici, oare de ce am pretinde că în unele circumstanțe, altă persoană să ne semene? Când vom ajunge la maturitate emoțională, vom accepta cu ușurință că fiecare are DREPTUL să fie unic și mai mult de atât, să fim de acord cu punctul său de vedere. Dacă eu am un univers propriu la care sunt acordat, sunt de acord că și ceilalți, în baza setului de filtre prin care percep lumea, sunt unici, așa că înțelept este să găsim DOAR punctele comune cu ajutorul cărora să construim punți de comunicare.

5. Cum ne manifestăm în situații de criză.

Situațiile inedite, fără legături pozitive cu trecutul, pot deveni situații de criză, la fel de ușor ca situațiile știute deja, cu antecedente, care au culminat cu o manifestare... "crizată". Totuși, cum noi suntem ființe evolute și evolutive, este absolut normal să facem progrese, depășind o situație neplăcută deja trăită din care am învățat lecția. Tendința firească este ca într-o situație repetabilă, să reacționăm după experiența anterioară, chiar dacă nu a fost cea mai bună alegere. Ce facem în această situație? Repetăm istoria! Și dacă istoria nu este tocmai ceea ce ne dorim? Aha, e timpul să facem o schimbare. Așadar, acesta este momentul cel mai potrivit să ne manifestăm diferit! Dar cum? Este simplu. Cum am vrut să fim ultima dată după un eșec în timp ce ne-am făcut introspecția? De ce stare-resursă am fi avut nevoie? Ne amintim o situație în care am trăit acea stare-resursă, o fixăm printr-un gest unic, creștem starea la intensitate maximă, o ancorăm... și gata, o putem folosi ori de câte ori avem nevoie.

6. Cum remodelăm totul când suntem iubiți / respectați



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

Există un concept care spune că ideal ar fi să iubim necondiționat. Din greacă, cuvântul agape este varianta iubirii necondiționate. Totuși, cercetătorii în domeniu au ajuns la concluzia, oarecum acceptată majoritar, că femeile așteaptă să fie iubite iar bărbații se simt cu adevărat împliniți când sunt respectați. Făcând un mic rabat de la dragostea agape, studiile spun că 94% dintre bărbați își schimbă comportamentul față de partenerul de viață EXACT în momentul în care primesc respect și 92% dintre femei, își schimbă atitudinea când au convingerea că sunt iubite. Așadar, secretul este în a defini pentru fiecare cuplu în parte, ce înseamnă pentru ei iubire și respect. Aceasta poate fi una din cheile fericirii deosebit de rezistentă în timp, indiferent de circumstanțe.

7. Cum facem diferența dintre persoană și comportament.

Este imposibil să nu fi asistat de mai multe ori la "discuții aprinse" și să fi sesizat dacă este vreo diferență de limbaj între cei implicați. Unii sunt mai acizi, folosesc cuvinte jignitoare, alții sunt mai abili folosind metafore pentru a lăsa mai degrabă să se înțeleagă din context nici cea mai mică urmă de atac la persoană. Este o diferență enormă între a spune cuiva: *ești un tâmpit*, față de a-i spune: *este o tâmpenie ce ai făcut*. În prima variantă, este un atac la identitatea persoanei, în a doua variantă, este doar opinia la un comportament. Este simplu să ne schimbăm un obicei. Primul pas este observarea, condiție absolut necesară și suficientă pentru a identifica cuvintele pe care le folosim și cu ce vrem să le înlocuim. Așadar, **esența reușitei în comunicare, are și acest element de importanță extremă, concentrarea DOAR pe comportament și nu pe o persoană!**

Despre limbajul trupului legat de cum ar trebui să ne exprimăm pentru a fi convingători că ne-am legat doar de comportament și nu de persoană, împreună cu câteva tehnici la care am făcut referire mai sus, voi reveni în curând.

Până atunci, mult spor și voie bună!

Trăiește cu pasiune și acționează cu entuziasm!

Gigi FILIP