

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Etyczna manipulacja, czyli jak sprawić, żeby ludzie naprawdę Cię lubili

Autor: Agnieszka Ornatowska
ISBN: 978-83-246-1338-0



Puść oko do świata

- Recepty na przyjaźń z samym sobą
- Pełen dom szklanek do połowy pełnych
- Magnetyczne przyciąganie fajnych ludzi
- Stabilny balans na równoważni życia
- Sympatyczna i skuteczna metoda na zmienianie siebie i swego otoczenia

Uśmiechnij się, a świat uśmiechnie się do Ciebie – pewnie znasz to zdanie od najmłodszych lat, jeszcze z czasów dziecięcych pamiętników ze złotymi myślami. I tak, jak prastare dogmaty, na których opiera się nasze życie, tak także i to stwierdzenie jest prawdziwe i proste do udowodnienia. Kojarzysz reklamę Coca-Coli, w której zadowolony z życia chłopak tryska szczęściem i uśmiecha się do każdego napotkanego przechodnia? Jego otoczenie jest jasne, pogodne i nawet groźny pies staje się miłym zwierzakiem. To właśnie tak działa!

Jak sprawić, by ludzie naprawdę Cię lubili? Jak zyskać prawdziwą przyjaźń i utrzymać ją przez lata? Jak zaakceptować siebie do tego stopnia, by było to widoczne dla wszystkich wokół? Trzymasz właśnie w ręce przewodnik po społecznym optymizmie. Ta interaktywna książka kartka po kartce, ćwiczenie po ćwiczeniu zaprowadzi Cię na słoneczną stronę życia. Nie będziesz tylko czytać – podręcznik będzie wymagał Twojego zaangażowania, trochę czasu i sporo uśmiechu.

Autorka jest jednym z najlepszych trenerów wpływu na ludzi w Polsce, specjalistką od NLP i hipnoterapeutką. Posiada magnetyczną osobowość, duże poczucie humoru i wspaniałą zaraźliwą pogodę ducha. Możesz do niej napisać, spotkać na zajęciach i nawet zaprzyjaźnić się. Najpierw jednak zanuć sobie „Coś optymistycznego” i dowiedź się jak:

- pielęgnować swoje zalety i polubić wady;
- od rana mieć dobry humor;
- osiągnąć równowagę wewnętrzną i z otoczeniem;
- stosować komunikację niewerbalną podczas zjednywania sobie innych;
- używać właściwie reguł wpływu społecznego.



Spis treści

Dlaczego manipulacja może być etyczna?	7
1. Co sprawia, że kogoś uważasz za sympatyczną osobę?	17
2. Jak stać się osobą lubianą?	37
3. Komunikacja niewerbalna — jak sprawić, żeby ktoś zaczął uważać Cię za osobę sympatyczną?	69
4. Co robić dalej, żeby ludzie naprawdę Cię lubili?	83
5. Jak utrzymać przyjaźń?	97
6. Sekrety najbardziej lubianych ludzi	111



Jak stać się osobą lubianą?

WIESZ JUŻ, co teoretycznie sprawia, że ktoś jest osobą sympatyczną — z tej części książki dowiesz się, jak Ty możesz stać się taką właśnie osobą. Będę prosiła Cię o wykonywanie ćwiczeń, zagłębienie w głąb swojej duszy, przemyślenia — będzie to wymagało od Ciebie trochę wysiłku i niektóre z Twoich myśli mogą Ci się nie spodobać, ale gdybyś mógł sobie wyobrazić wszystkie korzyści płynące z tego, że żyjesz w świecie jako ktoś naprawdę sympatyczny, to co by Ci naprawdę się w tym podobało? Pomyśl tylko, jak wtedy wyglądałoby Twoje życie, jak byś się czuł każdego dnia? Czy to wszystko warto jest tych kilku chwil wysiłku? Oczywiście możesz uznać, że wystarczy przeczytać, ale z tym jest jak z każdym doświadczeniem: możesz tylko patrzeć na swoją ulubioną potrawę i czuć, jak Ci płynie ślinka i robisz się głodny, albo możesz ją po prostu zjeść, rozkoszując się każdym kęsem i odczuwając przyjemność :-)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz popatrz na siebie jak obserwator, z boku, i zastanów się, jakie on by w Tobie cechy mógł polubić? I wypisz je tutaj:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy to wszystko? Czy jeszcze coś możesz dopisać do tej listy?

Nie wiem, czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad sobą w ten sposób. Jaka osoba teraz pojawia się przed Tobą (i w Tobie), gdy już uświadomiłeś sobie, że taki właśnie jesteś? Czy już teraz możesz naprawdę się polubić? Jak możesz się zachowywać, żeby te cechy stały się jeszcze bardziej wyraźnie w Twoim zachowaniu?

Masz już jakieś pomysły? Możesz sobie zrobić plan: jak możesz się zachowywać w różnych sytuacjach, aby poczuć wyraźnie, że masz w sobie te wszystkie cechy? Zapisz to tutaj:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz chciałabym Cię poprosić, żebyś przez siedem kolejnych dni, oprócz wprowadzenia w życie tych wszystkich pomysłów, chwalił siebie! Każdy z nas toczy swój własny dialog wewnętrzny — więc możesz to zrobić w myślach, ale daj sobie komplement! Tak często każdy z nas w myślach krytykuje siebie — i gdyby tak nagłośnić Twój dialog, nawet w stosunku do Twojego najlepszego przyjaciela, to wiesz, co by się stało? Uciekłby z krzykiem i nigdy już nie odezwał się do Ciebie słowem! A Ty sam tak mówisz do siebie. Więc może teraz jest najlepsza chwila, żeby zostać swoim najlepszym przyjacielem? Jak będziesz się czuć, gdy zaczniesz siebie chwalić? I tak jakoś zawsze się dzieje, że to, co jest wewnątrz Ciebie, staje się Twoją rzeczywisto-

ścią. Wiem, o czym piszę, bo sama mam doskonały przykład z mojego własnego życia na to, jak wyobrażenia i słowa skierowane do siebie przekładają się na to, co dzieje się wokół. Miałam wielkie szczęście, że moi rodzice wychowywali mnie bardzo mądrze. Nigdy nie kazali mi być idealną uczennicą przynoszącą same piątki (gdy się uczyłam, to jeszcze nie było szóstek i jedynek), za to zawsze mi powtarzali, że jestem inteligentną dziewczynką i na pewno sobie poradzę. I tak było! Chociaż nie spędzałam większości czasu na nauce, bardzo rzadko zdarzało mi się przynosić do domu oceny niedostateczne. Najwyraźniej widziałam efekty tego działania na studiach — jak to na psychologii, musiałam się uczyć wielu teorii o tym, jak działa człowiek; niektóre z nich były interesujące, niektóre zaś poznawałam po to, żeby zapomnieć ich zaraz po egzaminie... W sesji miałam ponadto dużo egzaminów i nie zawsze miałam czas porządnie się nauczyć. Ale zawsze przed egzaminem mówiłam sobie: „Agnieszko, jesteś inteligentną dziewczynką i na pewno sobie poradzisz!”. I zdawałam wszystkie egzaminy w pierwszym podejściu! Oczywiście, nie zawsze na piątki, raz nawet usłyszałam, że moja wiedza jest jak mała kropelka, którą zamierzam umyć całe okno, ale robię to z takim wdziękiem i przekonaniem, że mogę dostać ocenę dostateczną :) Tak to właśnie działa: gdy jesteś sam dla siebie sympatyczny i się wspierasz, to wtedy działasz dużo lepiej i więcej Ci się uda! Dlatego też warto się chwalić!

Pamiętaj, że nie da się lubić innych, jeżeli nie lubi się siebie, i jeżeli masz już za sobą pierwszy krok i dostrzegłeś w sobie te wszystkie cechy, za które można Cię polubić, to teraz czas ugruntować te zmiany.

2. Metody, które pozwalają skupiać się na swoich zaletach i akceptować swoje wady

Pamiętasz to, co pisałam w poprzednim rozdziale o mapie Twojej rzeczywistości? Bardzo często używam porównania, że każdy z nas żyje w swoim własnym matriksie, i kiedy już sobie w pełni zdasz z tego sprawę, to dalej masz wybór: albo dalej innym pozwalać w pełni kontrolować Twoją rzeczywistość, albo zacząć ją samemu kreować. Możesz wybrać: niebieska lub czerwona pigułka ;-). Jeżeli chciałbyś, żeby Twoja rzeczywistość została taka, jaka jest, to pewnie nie czytałbyś tej książki, więc zajmijmy się drugą opcją. Żeby móc zmieniać swój świat, najpierw dobrze byłoby zmienić zasady, które nim kierują. Teraz zajmujemy się tym, jak tworzyć przyjaźń, więc zajmijmy się tymi regułami, które rządzą Twoimi regułami w relacjach z innymi. To znaczy — rządziły do tej pory, bo Ty możesz sam decydować, jakie one będą! Jak to zrobić? Bardzo prosto!

Obiecywałam, że techniki w tej książce będą łatwe, i tak będzie. Teraz chcę Cię poprosić, żebyś wnikliwie spojrzął w głąb siebie i zapisał sobie poniżej, co myślisz o innych ludziach i o sobie. To będą Twoje osobiste zapiski, więc radzę Ci traktować tę książkę jako coś bardzo prywatnego, i jeżeli będziesz chciał podzielić się nią z innymi, to pamiętaj o usunięciu tego, co tutaj napiszesz, albo po prostu kup temu komuś osobny egzemplarz, bo chciałabym, żebyś teraz pozwolił sobie na całkowitą szczerość.

A zatem co tak naprawdę myślisz o innych ludziach? Zapisz poniżej te myśli, które przychodzą Ci do głowy.

[illegible]

A co myślisz o swoich umiejętnościach tworzenia i utrzymywania przyjaźni?

[illegible]

A jaki stopień ważności mają w Twoim życiu przyjaźń i dobre relacje z innymi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaki jesteś w stosunku do innych ludzi? Jaki jesteś dla swoich przyjaciół?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz pytanie, które może być dla Ciebie trudne albo może nigdy się nad nim nie zastanawiałeś, ale teraz jest odpowiedni moment. Więc proszę, odpowiedz sobie na pytanie: po co jesteś tutaj na tym świecie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dziękuję. Chciałabym, żebyś teraz przyjrzał się uważnie temu wszystkiemu, co powyżej napisałeś. To tak naprawdę są Twoje przekonania na temat innych ludzi, przyjaźni i Twoich relacji z innymi. Niektóre z nich pomagają Ci w relacjach z innymi, niektóre stoją Ci na przeszkodzie i ograniczają Twój krąg przyjaciół. Bo jak masz z ufnością patrzeć na innych, gdy może myślisz sobie, że ludzie potrafią być okrutni i fałszywi? Jak możesz myśleć o powiększeniu grona przyjaciół, jeżeli nie umiesz rozmawiać z innymi albo myślisz o sobie, że jesteś nieśmiały?

Wszystko, co Cię spotyka, interpretujesz zgodnie ze swoimi przekonaniami. I nie jest ważne tak naprawdę, jacy są ludzie i jak Ty się zachowujesz, tylko jak interpretujesz te fakty! Pamiętasz moją historię o marudzącym uczestniku szkolenia? Ja zinterpretowałam jego zachowanie w specyficzny dla mnie sposób i uzyskałam rezultat, który mnie zadowala.

Jeżeli chcesz stać się dla innych „słoneczkiem” i mieć wielu przyjaciół, ważne jest, żeby Twoje przekonania były spójne i pomagały Ci. Pozwól teraz, że podzielę się z Tobą

tym, co ja myślę na te wszystkie tematy. Uważam, że ludzie są naprawdę dobrzy z natury, tylko czasem brakuje im umiejętności. Zakładam, że każdy, kogo poznaję, lubi mnie, tylko jeszcze o tym nie wie, i dzięki swoim umiejętnościom komunikacyjnym mogę mu to w pełni uświadomić. Myślę też, że jestem dobrą przyjaciółką! A na tym świecie jestem po to, żeby być szczęśliwa i uszczęśliwiać innych. To wszystko, jak widzisz, jest spójne i pozwala mi nawiązywać naprawdę łatwo bliskie kontakty z innymi!

Więc teraz jest moment, żebyś zdecydował, jakie chcesz mieć przekonania na temat przyjaźni i ludzi, a ja pomogę Ci je zmienić. I nie będę kłuła igłą, tylko wykorzystam do tego moc Twojej wyobraźni ;)

A zatem co chcesz myśleć o innych ludziach?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

A co chcesz myśleć o swoich umiejętnościach tworzenia i utrzymywania przyjaźni?

[illegible]

A jaki stopień ważności mają mieć w Twoim życiu przyjaźń i dobre relacje z innymi?

[illegible]