

АНАЛІЗ ВІДНОСИН

Складіть список людей, з якими ви найчастіше спілкуєтеся. Внести потрібно людей, з якими у вас неформальні, можна сказати, дружні, близькі стосунки.

Кожного з тих, хто потрапив в цей список потрібно оцінити по одному з трьох параметрів:

"+" - ця людина вас наповнює, і після спілкування з ним ви відчуваєте себе в піднесеному настрої.

"0" - ця людина для вас нейтральний. Ніякого значущого результату після спілкування ви не отримуєте.

"-" - ця людина впливає на вас негативно більше, ніж позитивно.



Після цього виникає питання, що з цим робити?

З людьми, які вас наповнюють, як мінімум потрібно зберегти такі відносини.

З тими, хто діє на вас нейтрально, варто подумати, як зробити так, щоб спілкування з ними вас наповнювало.

Головне вашу увагу потрібно зосередити на тих, хто вас виснажує.

Є три стратегії поведінки з людиною.



1. Виключити людини зі спілкування. Якщо ви цього не зробите, то буде регулярна інтоксикація. Вкрай важливо позбуватися від людей, які отруюють ваше життя. Це варто робити не для того, щоб помститися людині, а щоб зберегти себе.

2. Змінити формат спілкування. Чи не піднімати теми, які є гострими, змінити частоту зустрічей, місце зустрічей.

3. Змінити ставлення до цієї людини. Щоб це зробити, потрібно в першу чергу зрозуміти його. Кожна людина ділиться тим, чим він наповнений. Змінити своє ставлення до ситуації можна тільки в тому випадку, якщо ви зрозумієте, чому людина так чинить.

