

Cum le castigam increderea in noi?

Scris de Apopi Mariana Diana
Luni, 19 Iulie 2010 10:03 -



Increderea este un aspect ce tine de personalitate si care se castiga in timp, cu mult efort. Pentru ca cineva sa dobandeasca incredere intr-o alta persoana e nevoie ca aceasta din urma sa manifeste dovezi reale de onestitate, sa arate ca poate fi un sprijin real, o persoana pe care sa se poti baza in orice moment al zilei si al vietii. Iata cateva indicatii despre cum poti sa inveti pe altii sa castige increderea in tine:

1. Arata-i celui alt ca ii esti aproape atunci cand are nevoie. Oferă-i umărul dacă are nevoie să plângă, o ureche la care să-ți soptască durerea și nemulțumirile, o mână de ajutor în situații limită.
2. Evita să duci mai departe vorbele celui care ți-a arătat că are încredere în tine. Încearcă să păstrezi cele spuse, ca și pe un secret dacă consideri că, tăcerea este mai bună și îl poate ajuta mult mai mult.
3. Respectă-i părerea, ideile, percepțiile despre viață și evita să i le impui pe ale tale pentru că, consideri că sunt mai bune. Fiecare persoană atunci când ia o decizie crede că a făcut cea mai bună alegere în urma propriei analize. De aceea, încearcă să nu-i stărbesti încrederea în el însuși, ci pur și simplu să-i expui și părerea ta ca și pe o alternativă potențială.
4. Fii consistent și consecvent în atitudinea pe care ai adoptat-o față de celălalt. Pentru că cineva să aibă încredere în tine trebuie să te cunoască. Așa că, încearcă să fii ca și o carte deschisă pentru el, să nu ai ascunzisuri, să nu prezinti ezitări atunci când vrei să-ți spui părerea în legătură cu ceva și nici în vreo acțiune.

Cum le castigam increderea in noi?

Scris de Apopi Mariana Diana
Luni, 19 Iulie 2010 10:03 -

5. Comunica eficient. Asta ar insemna sa poti vorbi despre orice topic, chiar daca e putin mai jenant, contra parerilor sau valorilor tale. Disponibilitatea de a vorbi despre orice si capacitatea de a sustine o conversatie spune multe despre modul in care construit ca si persoana. Exista situatii in care s-ar putea sa nu aveti aceeasi parere despre un subiect. Cu toate acestea trebuie sa stii sa-ti argumentezi pozitia in asa fel incat sa nu-ti jignesti interlocutorul si sa manifesti respect fata de opinia lui.

6. Manifesta acte lipsite de egoism atunci cand vine vorba de o alta persoana careia iti doresti sa-i castigi increderea. Fii empatic atunci cand e cazul, alaturi de el, ajuta-l in situatii in care nu poate sa se descurce singur. Astfel va stii ca poate apela in orice moment la tine pentru ca ii poti fi de real ajutor. Actele lipsite de egoism nu se refera neaparat la a fi darnic din cale afara, ci pur si simplu, a-i oferi o informatie pe care o detii si stii ca l-ar putea ajuta, un sfat care i-ar face bine, o cunostinta cu care l-ai putea pune in relatie pentru a-si usura un anumit demers.

7. Oferă-i timp. Unele persoane au trait adevarate drame si au povesti pline de durere pe care ti le pot impartasi din punct de vedere al increderii oferite si calcite in picioare. De aceea ei au nevoie de timp pentru a te cunoaste, a stabili bazele unei relatii de apropiere cu tine, iar de-a lungul zilelor, a saptamanilor vei simti din partea lor o mai mare deschidere si disponibilitate de a impartasi cu tine parti din viata lor. Acestea sunt cele mai frecvent, cazurile de redobandire a increderii unui fost sau fost iubit/ e, de a iubi din nou, de a lua de la capat o noua relatie. Increderea se castiga in timp, nu ore, nu zile. Nu exista o medie. Depinde de experienta anterioara a persoanei ranite, de caracteristicile ei, dar si de actele/cuvintele si respectul pe care il manifesti tu, fata de ea.

De asemenea, ai mare grija si in ceea ce priveste limbajul nonverbal: mimica, expresia faciala, postura, gesturile pe care le ai. Deseori ele spun mai mult decat cuvintele. Asa ca, daca ai intentii ascunse, ele ar putea fi date de gol datorita acestei forme de limbaj. In viata trebuie sa avem incredere. Mare incredere in noi, dar si in ceilalti. Fara incredere traim degeaba si mereu vom fi chinuti de indoilei, spunea Victor Duta, scriitor roman.

Ai vreo intrebare? Scrie-ne pe diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Cum le castigam increderea in noi?

Scris de Apopi Mariana Diana
Luni, 19 Iulie 2010 10:03 -

Editor online: www.suntparinte.ro