

The Gift of Love and Friendship

**BRIAN
TRACY**



DAR LÁSKY A PŘÁTELSTVÍ

Existuje sedm pozitivních, konstruktivních a psychologicky proaktivních způsobů chování, které si můžete vyzkoušet a osvojit pro zlepšení Vašich vztahů – ať už se jedná o Vaše vztahy na úrovni intimní, na úrovni přátel či známých nebo také na úrovni profesní.

Každý z těchto následujících popsaných způsobů chování apeluje na hluboké osobní a vědomé potřeby druhých – na jejich potřeby cítit se důležitě, hodnotně a respektovaně.

Bez dlouhých řečí se pojďme společně podívat na to, které jsou...

BUĎTE PŘÍJEMNÍ

První chování, které Vám doporučuji si osvojit, je, abyste se jednoduše stali příjemnými.

Když přikyvujete na znamení souhlasu s tím, co druzí říkají, usmějte se a projeďte tak silnějším způsobem svůj souhlas.

On nebo ona se tak budou cítit cennější a více respektovaní a podvědomě si uvědomí, že to, co on nebo ona řekli, je pro Vás skutečně důležité, a na základě toho se rovněž i oni samotní mohou cítit důležití...

PŘESTAŇTE ARGUMENTOVAT

V průběhu dospívání jsem se stal skvělým v hádání a argumentaci. A v důsledku mé přirozeně hádavé nátury, jsem brzy zjistil, že trávím až příliš mnoho času sám.

Lidé se mi jednoduše začali záměrně vyhýbat – vyhrával jsem sice všechny hádky, do kterých jsem se pustil, ale ztrácel jsem přátele...

Jak to tedy vyřešit, pokud víte, že **někdo skutečně** nemá pravdu, ale přitom jej nechcete ztratit jako přítele? Nejlepším způsobem jak s někým nesouhlasit a přitom jej neztratit, je použít „nesouhlas třetí strany“.

Například byste se mohli zeptat: „Co myslíš, že by si naši zákazníci řekli, pokud by věděli, co jsme udělali?“

Vaše rozhodnutí stát se příjemným a pohodovým člověkem sníží hladinu stresu a zvýší Vaši schopnost ovlivňovat ostatní takovým způsobem, aby Vám spíše pomohli než aby se postavili proti Vám.

PRAKTIKUJTE SOUHLAS

Další chování, které vytváří a posiluje sebevědomí, které můžete cvičit a praktikovat, je cvičení „souhlasu či přijetí“.

Když se dva lidé potkají, je důležité navodit určitou úroveň přijetí.

Když jasně a srozumitelně vyjádříte, že je Vaše přijetí druhé osoby či osob skutečně bezpodmínečné, zvýšíte tak sebeúctu mnoha lidí, se kterými se setkáváte. Můžete tímto jednáním také zlepšit pohled člověka či osob na ně samotné – jejich vlastní sebeobraz a pomůžete, aby se daná osoba ve Vaší společnosti mohla cítit uvolněně a bezpečně.

Nemluvte o tom, že to pomůže jak tomuto Vašemu novému vztahu, tak všem ostatním...

PROSTĚ SE USMĚJTE!

Zaměstná to pouze 13 svalů na obličeji, abyste se mohli usmát. A zaměstná to 11 svalů, abyste se dokázali mračit.

Opravdový úsměv zaměřený na druhé, říká hodně. Když se usmějete na druhé, on či ona se cítí hodnotnější, důležitější a užitečnější.

Můžete dokonce pozvednout svou vlastní sebeúctu pouze tím, že vložíte určité úsilí do svého jednání takovým způsobem, abyste zvýšili sebeúctu druhých.

A uděláte to prostřednictvím toho, že se jednoduše usmějete.

POSTOJ VDĚČNOSTI...

Třetí krok, který můžete použít pro zvýšení sebeúcty druhých, je vyjádřením uznání.

Kdykoli budete vyjadřovat vděčnost, ocenění či uznání druhé osobě za něco konkrétního, co druhá osoba vykonala či čeho dosáhla, pomůžete mu či jí cítit se cennější, kompetentnější a mnohem více užitečnější a hodnotnější.

Vytvořte si "postoj vděčnosti."

Nejšťastnější a nejpopulárnější lidé jsou ti, kteří procházejí svým životem a zároveň jsou skutečně vděční za věci, které se jim v životě dějí a jsou také vděční za všechny lidi, se kterými se v průběhu života setkali a měli tak možnost své životy vzájemně obohatit.

ŘEKNĚTE "DĚKUJI"

Slovo „děkuji“ má obrovskou moc. Pokaždé, když toto slovo řeknete druhé osobě, jeho sebeúcta se zvyšuje.

Vytvořte si zvyk děkovat každému člověku za cokoliv, co udělá.

Druhou variantou, jak můžete druhým poděkovat, je posílat takzvané „děkovné dopisy“ – ať už se jedná o emaily či dopisy papírové. Jsou to jedny z nejsilnějších způsobů pro zvýšení sebeúcty druhých, stejně jako vytváření a rozvíjení vztahů, které kdy byly vymyšleny.

Využívejte jich tedy...

MALÉ DĚTI PRO TO PLÁČOU; DOSPĚLÍ BY PRO TO ZEMŘELI

Dalším způsobem, jak zvýšit sebeúctu ostatních tak, aby se cítili důležitě, je vyjádřit souhlas při každé možné příležitosti...

Schválně si vyzkoušejte, co se stane, když své vlastní děti pochválíte a potvrdíte jim, že jsou skvělé, hodnotné v případě, že jsou po celém dni unavené a utahané...

Děti, které jsou takto uznány svými rodiči nebo svými učiteli, jakoby okamžitě ožijí a najednou mají mnohem více energie, než tomu bylo předtím, než pochvalu získaly.

Když jsou lidé upřímně ocenění někým, koho opravdově respektují a váží si jej, nadšení a čilost daného člověka se několikanásobně zvýší. Oceněný člověk se také začne cítit mnohem lépe a zvýší se tím jeho sebeúcta – zvláště pak, pokud je toto projevené uznání veřejné.

PRAKTIKUJTE A BUĎTE TRPĚLIVÍ..

Je nemožné zlepšit Vaše vztahy přes noc nebo jen za jeden den, pokud jste se dříve chovali ve svých vztazích spíše jako sloni v porcelánu, místo toho, abyste své vztahy rozvíjeli...

Pamatujte, že „opravit“ své vztahy, to je proces. Lidé k Vám budou muset nejdříve najít ztracenou důvěru.

Začněte tedy tento „léčebný“ proces s úsměvem na každého, koho potkáte a nezapomeňte říkat "děkuji", ať už se jedná o cokoliv...

O AUTOROVI

Brian Tracy je předseda představenstva a generální ředitel společnosti Brian Tracy international, společnosti specializující se na vzdělávání a rozvoj jednotlivců a organizací.

Brianovým cílem je pomoci Vám dosáhnout osobních a podnikatelských cílů rychleji než si vůbec dokážete představit.

Brian Tracy konzultoval s již více než 1000 firmami a mluvil k více než 5.000.000 lidí ve více než 5.000 rozhovorech a seminářích jak po celém území USA a Kanady, ale i v dalších 40-ti zemích po celém světě. Jako hlavní řečník každoročně osloví více než 250.000 lidí ročně.

Již více než 30 let studuje, zkoumá, slovem i písmem oblasti lidského zájmu, jako je ekonomika, historie, obchod, filozofie a psychologie. Je vysoce prodávaným autorem s více než 50-ti knihami, které byly přeloženy do desítek jazyků po celém světě.

Napsal a produkoval více než 500 audio programů a video programů, včetně celosvětově nejprodávanější Psychology of Achievement (Psychologie Úspěchu), která byla přeložena do více než 20-ti jazyků.

Brian mluví pro firemní a veřejné publikum na témata osobní, ale i profesního rozvoje, včetně vedoucích pracovníků a zaměstnanců v mnoha nadnárodních amerických společnostech náležících do prestižního žebříčku Fortune500.

Jeho semináře na témata Vedení, Prodej, Sebeúcta, Cíle, Strategie, Kreativita a Psychologie úspěchu posluchačům, jsou plné nadšení, přináší okamžité změny a dlouhodobé výsledky.

Brian cestoval a pracoval ve více než 90 zemích na šesti kontinentech a mluví čtyřmi světovými jazyky. Je šťastně ženatý a má čtyři děti a kromě toho, je také aktivní ve své komunitě a národních záležitostech, a je prezidentem tří společností se sídlem v Solana Beach, Kalifornie.



Brian je také prezidentem Brian Tracy International, společnosti, která pomáhá jednotlivcům, ale i společností všech velikostí dosáhnout jejich osobních a profesních cílů.

Chcete-li se o Brianovi dozvědět více, navštivte prosím www.briantracy.com/AboutBrian.

Máte-li jakékoli dotazy týkající se programů Brian Tracyho a jeho vzdělávacích služeb, prosím zašlete e-mail na Support@BrianTracy.com nebo volejte 1-858-436-7300.

Brian Tracy International

462 Stevens Ave. Suite 202

Solana Beach, CA 92075

www.BrianTracy.com

Překlad zajistil...

Překlad eBooku Vám zajistila komunita osobního rozvoje: www.zivotbezhranic.cz

Kdo jsme?

Jsme komunita osobního rozvoje, která pomáhá jednotlivcům rozvinout jejich nekonečný potenciál a dosáhnout svého vlastního Mistrovství tak, aby praktickým výsledkem tohoto procesu osobního rozvoje byl nekonečný život bez hranic...

Posláním komunitního webu ŽivotBezHranic je pomoci každému jednotlivci dosáhnout mistrovství života, prostřednictvím neustálého osobního rozvoje a každodenního zlepšování...

Je to Váš život. Žijte jej tedy. S vášní. Použijte svůj potenciál...

Jedině Vy jste odpovědní - žádné výmluvy!

Co od nás můžete dále získat?

Kromě tohoto eBooku, který jste právě dočetli máte možnost stáhnout si několik dalších eBooků z rozličných oblastí života, které Vám pomohou ve Vašem dalším osobním rozvoji...

Registrujte se (<http://bit.ly/eQhbMn>) nebo se přihlaste ke svému účtu pod svým uživatelským jménem a heslem (<http://bit.ly/fKvNv6>) a stáhněte si další ebooky z naší rozšiřující se sbírky: <http://www.zivotbezhranic.cz/zdarma/blog.html>

Nebo si jednoduše objednejte emailový program Risorgimento Challenge: <http://bit.ly/KHnuzl>

Spojte se s námi...

Pokud se Vám líbí to, co vytváříme, pak neváhejte a staňte se našimi fanoušky na sociálních sítích a pomozte nám tak šířit naše poslání:

<https://www.facebook.com/ZivotBezHranic.cz> | <https://twitter.com/ZivotBezHranic>

<http://www.youtube.com/user/ZivotBezHranicLive>

