**Как правильно общаться **

1. Помни золотое правило: "Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе".

2. Чаще улыбайся. Ничто не ценится так дорого и не стоит так дёшево, как улыбка.

3. Во время разговора не перебивай собеседника. Если чувствуешь, что не прав, не настаивай на своём. Старайся спокойно воспринимать критику. Есть такой метод: когда кто-то тебя критикует, встань ближе к нему, тогда он бессознательно смягчит свои слова.

4. Научись уступать другим. Если вы понимаете, что собеседник соврал или скрыл информацию, не задавайте дополнительные вопросы и не переспрашивайте – просто внимательно посмотрите ему в глаза. Такой прием вынудит визави рассказать недосказанное.

5. Никогда не обзывай, не оскорбляй и не унижай людей. Если на тебя кто-то кричит - сохраняй спокойствие. Такая реакция будет неожиданной для кричащего и вызовет у него злость. Но затем последует чувство вины за то, что он вел себя некорректно. Если напряженная ситуация возникла в помещении с зеркалами, стань так, чтобы зеркало находилось за вашей спиной, а собеседники – напротив вас. Никому не захочется видеть себя долгое время злым в отражении.

6. Всегда оказывай помощь, если тебя об этом просят, это обязательно к тебе вернётся.

7. Важная контрольная, выступление и даже первое признание в любви – все это очень волнительно. Как справиться? Пожуй жвачку. Жевание ассоциируется с приемом пищи. А едим мы в основном дома, то есть в родном и безопасном месте. С помощью жвачки можно обмануть мозг и создать ему «домашнюю» атмосферу.

8. Есть проверенный способ выявить симпатию человека: когда в компании смеются все, обратите внимание, кто на кого смотрит. В такой ситуации каждый человек подсознательно смотрит на того, кто ему наиболее симпатичен. Так что следите за взглядами!

9. Если вам кто-то не очень приятен, но общение прекратить нельзя, попробуйте при встрече выражать больше радости: улыбайтесь, произносите его имя с теплотой. С такой практикой отношение к человеку действительно изменится в лучшую сторону.

10. Проверенный способ привлечь внимание понравившегося человека: внимательно смотрите на предмет, находящийся прямо за его плечами. Как только объект симпатии обратит на вас внимание, посмотрите ему в глаза и слегка улыбнитесь.

11. Еще один способ расположить к себе человека – смотреть ему в глаза. При встрече просто определяйте его цвет глаз. Зрительный контакт располагает к себе, и вы сможете заполучить симпатию понравившегося человека.

12. Хороший способ настоять на своем – завысить требования. Человек не согласится на ваши условия, зато, когда вы предложите более «мягкие» условия, наверняка согласится. (Например: 1) - Я останусь ночевать у подруги? – Нет. 2) – Тогда, можно, мы погуляем до 10 вечера? – Хорошо.). Люди склонны уступить в меньшем, если перед этим отказали в чем-то большем.