



Ненасильственное и осознанное общение

Иногда мы сами того не замечая делаем больно другим людям. Токсичных персон никто не любит. Самое страшное стать той самой токсичной персоной. Но можно избежать этого, следуя простым советам:

- 1.** Вдумчиво слушай, уточняй детали, задавай вопросы
- 2.** Не давай обещаний, будучи счастливым
- 3.** Будь открытым
- 4.** Храни чужие секреты
- 5.** Не говори за спиной, не обманывай
- 6.** Критикуй, но конструктивно
- 7.** В приступе гнева не бросайся колкими высказываниями, лучше сделай глубокий вдох и посчитай до десяти
- 8.** Не забывай про эмпатию, ставь себя на место другого человека
- 9.** Не забывай про зрительный контакт, смотри в глаза, а лучше прямо в душу

- 10.** Не забывай благодарить и делать комплименты, главное - быть искренним

Добавь осознанности в общение и в свою жизнь!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?