



Сделать комплименты пяти незнакомым людям

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot

- ☐ **1.** Для начала выпиши 10-15 возможных комплиментов для незнакомцев. Комплимент должен быть коротким и безоценочным, но идущим от души. У незнакомца проще всего будет отметить его внешний вид, например:

У вас красивая шляпа / стрижка / платье / туфли. Этот свитер подчёркивает цвет ваших глаз. Вы отлично выглядите в этом платье!

- ☐ **2.** Потренируйся произносить эти комплименты искренне.
- ☐ **3.** Оказавшись на улице, рассматривай прохожих и старайся найти в них хоть одну деталь, которая по-настоящему тебе понравится.
- ☐ **4.** Смело скажи искренний комплимент прохожему или человеку в очереди / автобусе, глядя ему в глаза.
- ☐ **5.** Получи удовольствие от этого действия. Не жди ответа, люди не привыкли к комплиментам, реакция может быть разной.

Кстати, можешь прокачать в себе и этот навык - реакция на комплимент. Тоже выпиши несколько вариантов на будущее.

- ☐ **6.** Если хочешь прокачать этот приятный навык, читай здесь nlife.ru/career/expertise/delovoy-kompliment/ или смотри здесь <https://m.youtube.com/watch?v=xrBCDxY1-E4&list=WL&index=6>

как это убрать?