

A decorative wreath composed of various green and blue leaves, some with small berries, and two butterflies (one yellow and blue, one blue and green) is arranged in a circular pattern around a central text box. The background features soft, light blue watercolor washes.

**Искусство
говорить
комплименты**



Регулярно говори друзьям о том, что тебе нравится в них: их стиль, умение так круто соображать в математике или подбирать цвета для картины.

Это ничего не стоит, а эффект будет мощным, и получишь от этого ты гораздо больше, чем думаешь...

Замечать положительные качества других людей и давать понять, что ты их замечаешь, — ключевой жизненный навык. Он помогает укрепить отношения и поднимает настроение. Только представь, как человек просияет от твоего комплимента! Причем комплименты приятны обеим сторонам: тот, кто их говорит, становится своего рода источником счастья для человека, а у того, кому они адресованы, повышается самооценка и мотивация. Когда ты в последний раз говорил искренние комплименты? А когда делали комплимент тебе?

Ирландский писатель Оскар Уайльд однажды сказал: «Мужчины совершают великую ошибку, отказавшись от комплиментов: когда они перестают говорить приятные слова, то и мысли их меняются соответственно». Будь великодушнее и не сдерживай слов похвалы, считая, что это как-то отразится на твоём самоуважении. Чем больше ты совершаешь небольших добрых дел, тем лучше ты о себе думаешь. И не забывай, что, выражая признательность, ты делаешь свою жизнь полнее, начинаешь получать от нее больше

Как говорить КОМПЛИМЕНТЫ ?



Действуй спонтанно.

- Комплимент должен звучать естественно, быть к месту и ко времени. Человек не должен почувствовать, что ты выдаешь домашнюю заготовку, потому что хочешь чего-то взамен. Например, не нужно говорить папе, что ему очень идет новая рубашка, только для того, чтобы через пару минут попросить денег. Так ты только испортишь близкому человеку настроение



Наблюдай.

- Очень важно обращать внимание на мелочи. Какие особенности есть у этого человека, за что его стоит похвалить? Он добился успеха в каком-то деле, изменил внешний вид или хорошо над чем-то поработал?
- Людям нравится, когда замечают подобные вещи.



Сделай свой комплимент особенным.

- Сказав то, что ты хочешь отметить в человеке, не останавливайся и добавь еще пару предложений.
- Расплывчатый комплимент ничего не значит и не произведет должного впечатления. Вместо того чтобы просто сказать: «Мне нравится твоя картина», уточни: «Мне нравится, как ты комбинируешь цвета».



Будь искренним...

- Комплимент должен идти от сердца, поэтому убедись в том, что твой комплимент отражает действительность и прозвучит без всякой двусмысленности. Фразу «Прическа у тебя сегодня — отпад» можно понять по-разному, в зависимости от интонации, с которой она сказана.



КАК
ПРИНИМАТЬ
КОМПЛИМЕНТЫ
И
БЛАГОДАРИТЬ
ЗА НИХ?



Не смущайся!

- Комплимент послужит хорошим началом для диалога, поможет сделать первый шаг. Возможно, твоему собеседнику было сложно произнести эти слова, поэтому выслушай комплимент с гордостью и благодарностью.



Принимай благосклонно!

- Улыбнись, посмотри в глаза тому, кто сказал тебе приятное, и скажи: «Спасибо». Ни больше ни меньше: это вежливый и сдержанный способ отвечать на комплименты. И чем чаще ты будешь так отвечать, тем проще будет это делать со временем



Не спорь!

- Отрицать комплимент — все равно что не принимать подарок, так легко и обидеть собеседника. Вместо этого просто позволь себе почувствовать гордость, забыть о своей скромности и получить удовольствие от того, что ты сделал.



Цени!

Нам всем необходимы комплименты и похвала для уверенности в себе. Так что очень важно не забывать про добрые слова, которые поднимут самооценку. Относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе.

