

EP 031

RESPECT, A DA ȘI A PRIMI



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii respectului.

ÎNȚELEAGÂND RESPECTUL

Respect înseamnă că accepți pe cineva pentru cine sunt, chiar și atunci când sunt diferiți de tine. Respectul în relațiile tale construiește sentimente de **încredere, siguranță și bunăstare**. Respectul nu vine în mod natural – este ceva ce înveți. În lumea reală, nu toată lumea vă va oferi automat respectul pe care îl meriți ca persoană umană. Oamenii sunt prinși în emoții și pierd principiile simple ale politetii. Cu toate acestea, există un principiu simplu care te va ajuta aproape întotdeauna să câștigi respect, și oamenii cu inteligență emoțională știu cum să-l primească. Pentru a câștiga respect, trebuie să dai respect.

CUM SĂ PRIMEȘTI ȘI SĂ DAI RESPECT

- 1. Confirmă persoana.** Cu mult înainte de a spune chiar un cuvânt, puteți respecta persoana prin recunoașterea lor. Acest lucru înseamnă să îi privești în ochi, să le zâmbești sau să dai mâna cu ei. Învață deasemeni să respecti punctele lor diferite de vedere și perspectiva lor. Fă-i să se simtă ascultați. Sunt ființe umane ca și tine și ei merită respectul tău. Nu confunda respectul cu încredere, sau cu a fi plăcut, astfel poți respecta pe oricine.
- 2. Ascultă toată povestea.** Evită să faci presupuneri și să tragi concluzii premature. Pune întrebări și adâncește-te în conversație. Ascultă-i și pe alții. Oamenii te vor respecta atunci când petreci timp cu ei să le ascuți toată povestea.
- 3. Dă un ton sănătos.** Când te apropii de oameni cu o stare calmă și rezonabilă, ai șanse mult mai mari să primești același răspuns de la ei. Dacă vrei să-ți spui punctul tău de vedere, fii amabil și corect, fără să acuzi. Zicala ce urmează e foarte adevărată. Vei prinde mai multe muște cu miere decât cu oțet. Cel puțin, folosește mierea ca aperitiv.
- 4. Păstrează o vedere echilibrată asupra propriei persoane.** Fiecare din noi avem ceva folositor și valoros de oferit, nu doar tu. Poate nu ești de acord cu ei însă poți vedea ceva bun în oricine. Uită-te la punctele lor forte, și totodată și la ale tale. Evită aroganța și îngâmfarea.
- 5. Aplică Regula de Aur.** Comportă-te cu ceilalți așa cum ai vrea să se comporte ei cu tine. Frumusețea acestui principiu e în caracterul lui practic. Regula de aur e ușor de memorat și încurajează respect și conexiune. Mai mult, pentru a îndeplini regula de aur în sensul final necesită considerarea gusturilor, valorilor și a perspectivei celeilalte persoane.

APPLICAȚIE

> Gândește-te la o persoană care are nevoie de respectul tău și scrie cinci moduri specifice prin care i-l poți da.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

