

## Samorządowiec z klasą (10). Grunt to pozytywne nastawienie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 21, październik 2016 00:00

Rafał Rudka

Odśrody: 2636

---

Pozytywne nastawienie do siebie i świata znacznie ułatwiają nawiązywanie i podtrzymywanie dobrych relacji.

Jeśli czujesz, że masz z tym problem, warto nad tym popracować.

Osoby uśmiechnięte, wyrażające pozytywny stosunek do otoczenia, przyciągają do siebie innych i nawiązują więcej znajomości. Ciągłe narzekanie może zmienić Twoją pracę w pasmo porażek i na pewno nie pomoże Ci w prowadzeniu swojej działalności. Jeśli czujesz, że masz z tym problem, zacznij pracować nad pozytywnym nastawieniem!

Cztery podstawowe zasady, które ułatwią Ci pracę nad pozytywnym nastawieniem we wzajemnych relacjach to:

- Polub siebie - zastanów się, za co lubią Cię inni. Jeśli sam(a) poczujesz się dobrze w swoim ciele, inni poczują się dobrze z Tobą.
- Miej do siebie szacunek - dbaj i szanuj swoje dobre imię, zachowuj się odpowiedzialnie, doceniaj swoje osiągnięcia i nigdy nie pomniejszaj rangi swojej pracy.
- Używaj pozytywnego języka - opisz rzeczywistość wokół siebie, używając słów nacechowanych pozytywnymi emocjami i dobrą energią.
- Doceń własne zasoby - stan zdrowia, finanse, wady i zalety, umiejętności i zdolności, wykształcenie formalne i nieformalne, płeć i wiek, a także miejsce zamieszkania. Wszystkie te elementy składają się na Twoje zasoby.

Pamiętaj także, że im większe wzbudzasz zaufanie, tym chętniej ludzie będą chcieli nawiązać z Tobą relacje.

Pozytywnego nastawienia we wzajemnych kontaktach można się nauczyć. Jeśli polubisz siebie i będziesz darzył się szacunkiem, inni też będą Ciebie tak traktować. Bardzo ważnymi elementami pozytywnego nastawienia jest także używanie pozytywnego słownictwa i wzbudzanie zaufania.

*Źródło: PARP*