

Памятка «Почему меня не понимают»

С вами такое бывало?

Вы говорите человеку что-то, не вкладывая ничего негативного, но вас понимают абсолютно не так, и на ровном месте возникает конфликт

Психологи подтверждают, что в наше время у человека есть серьезнейший **конфликт с самим собой**

1. **Внутренняя агрессия** всегда выходит наружу, создавая вокруг человека агрессивную атмосферу.
2. Когда человек начинает понимать себя, **он внутренне гармонизируется** и перестает разрушать себя.
3. **Агрессия** и внутри, и снаружи **рассеивается**.

Я?

**= мировоззрение / убеждение +
восприятие / интерпретация / мышление +
привычки / поступки**



Почему меня не понимают?

1. Наши роли не отражают нашу сущность

Человек не может ответить на вопрос самому себе:
«Кто я?»

Какую бы роль мы не называли это будет только маска того, кто мы есть на самом деле

2. Мы не понимаем себя

Человек не может ответить на вопрос самому себе:
«Чего я хочу?»

Если нет гармонии внутри — ее нет и снаружи

3. Мы не интересуемся миром другого человека

Вопросы позволяют понять ценности другого человека, его рамки и убеждения

Научись задавать вопросы расширяющие коммуникацию

4. Мы не умеем слушать

Вы умеете правильно слушать и слышать человека. А он слушает и слышит вас

Хочешь, чтобы тебя поняли — выслушай собеседника

5. Одни и те же слова вызывают в голове разных людей разные образы

При разговоре мы неосознанно представляем то, о чем говорит собеседник исходя из своего опыта

Чтобы вас понял другой человек важно оперировать теми образами, которые ему понятны

Избавиться от внутреннего конфликта — настроить контакт с собой

*Коммуникация по модели:
Я ИДУ ОТ МЫСЛЕЙ К СЛОВАМ,
ТЫ — ОТ СЛОВ К МЫСЛЯМ*