Упражнения для бесконфликтного общения

* Упражнение «Улыбка». Необходимо, чтобы на поверхности вашего лица всегда была приятная располагающая улыбка. Когда такая улыбка отсутствует, нужно тренировать готовность к ее появлению. Внутренняя улыбка всегда должна быть у несущего свет человека.
* Упражнение «Мир тебе». Первой внутренней установкой (фразой) во время встречи с разными людьми должна быть «Мир тебе!» При выходе из своего дома, нужно помнить о том, что такие слова нужно обращать к птицам, небу, деревьям.
* Упражнение «Оценка себя». Необходимо как можно чаще оценивать именно себя, а не окружающих. Не оставаться равнодушным к тому факту, насколько уютно себя чувствуют окружающие рядом с вами.
* Упражнение «Приятный разговор». Когда вопрос был неприятен, нужно все равно сделать общение приятным. Прав или не прав ваш собеседник, нужно сделать таким образом, чтобы он не чувствовал дискомфорта при общении с вами.
* Упражнение «Благодарность и комплимент». Нужно использовать каждую возможность для выражения человеку собственного расположения. Все, что вы в человеке полюбили, попытайтесь показать своими глазами, словами, улыбкой. К примеру: «Вы классно выглядите!», «Спасибо, это похвально!». Важно, чтобы вы сказали это от чистого сердца.