

Научитесь притягивать к себе людей

(рекомендации педагога-психолога Громышевой Р.С.)

Вы когда-нибудь встречали человека и сразу чувствовали, что в нем есть что-то особенное? Это может быть то, как он разговаривает, смеется или, кажется, без усилий общается и взаимодействует со всеми, включая незнакомцев. Одним словом, такой человек обладает тем, что большинство людей называют "харизмой".

Харизма — это способность привлекать, очаровывать и влиять на окружающих. Это необъяснимый магнетизм, который притягивает людей к вам. Вопрос в том, рождаются ли люди со своей харизмой, или это черта/навык, которому каждый может научиться и освоить? Оказывается, хотя харизма может быть естественной для некоторых людей, ей можно научиться и культивировать ее так же, как вы учитесь ходить или тренируете словарный запас при изучении нового языка.

Вот пять способов стать магнитом для людей.

1. Овладейте искусством изящной речи

Харизматичные люди — эффективные ораторы. Они не торопят события. Медленная речь свидетельствует о вашей уверенности как в себе, так и в том, что вы доносите до аудитории.

Независимо от ситуации, умение говорить уверенно, будь то собеседование, презентация или попытка очаровать кого-то, показывает другим, что вы достойны серьезного отношения.

Люди с харизмой используют 9 вербальных тактик при выступлении:

- Они используют сильные метафоры.
- Рассказывают истории, вовлекая слушателей и превращают эти рассказы в жизненные уроки.
- Демонстрируют моральную убежденность, связывая свое послание с фундаментальными моральными идеями и выражая намерение сделать все правильно.
- Обращаются к коллективным чувствам, прислушиваясь к проблемам аудитории и подчеркивают общую историю, борьбу или желания.
- Возлагают большие надежды как на себя, так и на других.
- Проецируют уверенность и веру.
- Используют позитивный язык тела и мимику.
- Вырабатывают немонотонный голос.
- Задают риторические вопросы, которые побуждают других к когнитивному участию.

Харизма — это не просто безупречный и привлекательный оратор. Люди восхищаются вами не только за вашу способность увлечь их, но и за то, что

вы заставляете их чувствовать, когда говорите. Именно поэтому их тянет к вам, хотя бы для того, чтобы насладиться такими моментами.

Что вы можете сделать

Если у вас есть желание и стремление, вы можете научиться приемам, которые используют харизматичные люди при общении.

Практикуйте размеренную речь. Не торопитесь говорить. Вместо этого в повседневных беседах говорите медленно и в правильном темпе.

Делайте паузы между предложениями. Будьте уверены в себе и верьте, что ваши слова заслуживают того, чтобы их услышали.

Люди начнут обращать на вас больше внимания. По мере роста вашей уверенности вы будете делать это более естественно.

2. Практикуйте активное присутствие во время разговора

Харизматичных людей отличает способность присутствовать при общении с другими людьми.

Присутствие означает способность оставаться полностью осознанным и мысленно сосредоточенным на "здесь и сейчас", а не отвлекаться.

Это позволяет харизматичным людям активно слушать, что говорят другие, и давать понять другим, что их слышат и понимают.

Никому не нравится общаться с людьми, которые ментально отсутствуют. Большинство людей, взаимодействуя с другими, кажутся рассеянными или больше заинтересованы своим телефоном. Это затрудняет общение на более глубоком уровне.

Что вы можете сделать

Если вы хотите стать магнитом для людей, практикуйте присутствие. Сделайте так, чтобы люди видели, что вы искренне заинтересованы в них и в том, что они говорят.

Это означает, что вы должны уделять безраздельное внимание другим, активно впитывать и обрабатывать то, что они говорят не перебивая их.

Когда люди знают, что вы их понимаете и чувствуете их боль, их тянет открыться вам. И чем больше они открываются, тем большее влияние вы имеете на окружающих.

3. Позвольте себе быть уязвимым

Когда вы пытаетесь показать себя идеальным, люди чувствуют это на расстоянии и отворачиваются.

Каждый человек проходит через ту или иную борьбу. У людей есть свои страхи и неуверенность. Большинство совершали ошибки, которые их сокрушали, и проходили через негативный опыт, который преследует их до сих пор.

Способность поделиться своей уязвимостью с другими людьми, позволяет им понять, что их опыт обоснован и что они не одиноки. Именно так вы вселяете надежду.

Харизматичные люди не боятся быть несовершенными. Они не боятся осуждения. Они говорят о своих страхах, борьбе, ошибках и неудачах.

И вот в чем дело — способность делиться с людьми своими искренними уязвимостями означает, что вы доверяете им, а это помогает установить связь на эмоциональном уровне.

Что вы можете сделать

Вы не идеальны, и никто не хочет, чтобы вы были идеальны. Научитесь открываться и делиться своими страхами, слабостями и трудностями, как обычный человек.

Когда вы используете силу уязвимости, другие видят в вас подлинность и тянутся к вам, потому что чувствуют, что вы один из них.

4. Уважайте себя и гордитесь тем, кто вы есть

Вы не можете быть харизматичным, если вам не нравится то, кто вы есть.

То, насколько вы харизматичны, имеет мало общего с вашей внешностью.

Вы можете быть высоким или низким, толстым или стройным. В конце концов, важно то, насколько вам комфортно в своем теле.

Вера в себя — это первый шаг к установлению контакта с другими людьми и привлечению их к себе. Если вы не верите в себя, почему другие должны верить в вас?

Если вы не будете считать себя способным влиять на других, вы не сможете вести себя подобным образом, и никто не последует за вами.

Что вы можете сделать

Научитесь принимать себя и гордиться тем, кто вы есть. Неважно, какие оговорки у вас есть по поводу той или иной части тела, главное — признать свою уникальность и научиться держать себя в руках.

Люди реагируют на вас в зависимости от того, сколько энергии вы излучаете.

Ваша вера в себя поможет вам излучать энтузиазм, который сделает все, что вы делаете, более убедительным для окружающих.

5. Владейте своими эмоциями

Ваши эмоции определяют ваши действия и поведение, а умение сдерживать свои эмоции может иметь огромное значение в общении с людьми.

Существует тесная связь между высоким эмоциональным интеллектом и харизмой.

Эмоционально интеллектуальные люди осознают свои собственные эмоции, а также эмоции окружающих. Эта осведомленность позволяет им сохранять хладнокровие под давлением и давать людям то, что им нужно в эмоциональном плане.

Владеть своими эмоциями — значит научиться держать их под контролем, особенно когда вы устали или находитесь в состоянии стресса. Это также подразумевает внимание к тому, как другие воспринимают ваши действия и слова.

Улавливая язык их тела и то, что они говорят, вы сможете определить, чего они хотят и в чем нуждаются, а затем предпринять соответствующие действия.

Что вы можете сделать

Думайте о том, что вы чувствуете в результате своих действий. Научитесь принимать во внимание, как ваши действия и поведение могут повлиять на других. Будете ли вы довольны таким влиянием?

Я поняла, что люди забудут, что ты сказал, люди забудут, что ты сделал, но они никогда не забудут, что ты заставил их почувствовать.

- Майя Энджелоу

По сути

Быть притягательным — это суперспособность. Она может изменить вашу личную и профессиональную жизнь. Она также может сделать вас более убедительным и помочь вам легко строить отношения.

Но ничего из этого невозможно без усилий и приверженности:

- Научитесь говорить изящно и тонко.
- Практикуйте активное присутствие во время разговора.
- Позвольте себе быть уязвимым.
- Уважайте себя и гордитесь тем, кто вы есть.
- Владейте своими эмоциями и тем, как ваши действия заставляют чувствовать других.