



4 Essential Keys
to Effective
Communication
in Love, Life,
Work — Anywhere
Bento Leal III

4 основных ключа к эффективному общению в любви, жизни, на работе — где угодно!

Бенто Леал III

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: 4 основных
ключа к эффективному общению
в любви, жизни, на работе
– где угодно! Бенто Леал III**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: 4 основных ключа к эффективному общению в любви, жизни, на работе – где угодно! Бенито Леал III / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Бенито Леала III «4 основных ключа к эффективному общению в любви, жизни, на работе – где угодно!». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге В этой книге в понятной и доступной форме объединены все основные приемы эффективного общения. Без лишних терминов и сложных объяснений автор описывает четыре навыка, которые может освоить каждый человек, желающий успешно решать конфликты, выходить из стрессовых ситуаций и иметь гармоничные отношения с родными, близкими, детьми, коллегами и друзьями. В книге содержатся простые упражнения для тренировки навыков эффективного общения, а также описание 12-дневной программы, которая поможет сразу начать применять полученные знания. Зачем читать • Понять, что лежит в основе эффективного общения. • Научиться распознавать свои вредные коммуникативные привычки. • Освоить всего четыре простых приема, которые позволят стать настоящим мастером общения. Об авторе Бенито Леал – тренер по эффективному общению, который более 12 лет учит супружеские пары, родителей и даже заключенных достигать согласия. Его учениками стали тысячи жителей США, а подход доказал свою эффективность в сложных ситуациях: семьях на грани развода, конфликтных отношениях с подростками, застарелых конфликтах и напряженности на работе и так далее.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Общение: простое, но редкое искусство	7
Прежде чем начать	8
Элемент 1. Установка на эмпатию	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Краткое содержание книги:
4 основных ключа к эффективному
общению в любви, жизни, на
работе – где угодно! Бенто Леал III**

Оригинальное название:

4 Essential Keys to Effective Communication in Love, Life, Work – Anywhere

Автор:

Bento Leal III

www.smartreading.ru

Общение: простое, но редкое искусство

Умение общаться – пожалуй, самый главный навык для достижения успеха в делах, построения гармоничной семьи, налаживания прочных социальных связей.

Нельзя сказать, что это сложное искусство: автор этой книги разложил успешную коммуникацию всего на четыре элемента. И все же общаться и достигать согласия умеют далеко не все. Даже в спокойном состоянии общение затруднено множеством мелких, почти незаметных нам самим привычек. А уж когда в дело вступают эмоции, задача верно понять собеседника часто становится нерешаемой. Неэффективное общение рождает взаимное непонимание, ведет к конфликтам, которые порой тянутся годами.

Изучив четыре элемента эффективной коммуникации, вы сможете сразу применять эти знания – и через короткое время уже будете пожинать плоды своего нового умения. Помощниками на этом пути станут ответ на главный вопрос «зачем мы общаемся?» и оригинальный 12-дневный коммуникационный квест, описание которого вы найдете в конце саммари.

Прежде чем начать

Включаем воображение

Представьте себя мастером коммуникации. Человеком, который может спокойно и плодотворно обсудить самый болезненный вопрос с супругом или начальником, верно поставить себя в общении с коллегами, взвешенно реагирует даже на самые дерзкие выходки ребенка. Наверняка сегодня вы думаете, что это невозможно. Но эффективная коммуникация – такой же комплексный навык, как, например, вождение автомобиля. Постоянно сознательно практикуя, вы станете настоящим мастером общения и действительно сможете делать все это.

Итак, представьте себя таким гуру коммуникации. Запомните это ощущение – оно станет вашим мотиватором на пути перенастройки навыков.

Настраиваемся на прием

Эффективное общение отличается от обычного своей направленностью: оно полно эмпатии.

Эмпатическое общение направлено не на обмен информацией, не на выражение своей точки зрения, а на понимание собеседника. Эффективно общаться – значит уметь рассмотреть за словами, жестами и выражением лица собеседника глубинный смысл его послания, понять и разделить его эмоции, продемонстрировать, что вы принимаете и уважаете человека и его точку зрения.

Распознаем главную ошибку в общении

Мы отвлекаемся. Внешние факторы, наши мысли, яркие эмоции – не так важно, что заставляет нас постоянно делать одну и ту же ошибку: мы пропускаем то, что нам говорят, и разрушаем фундамент эффективного общения. Это главная ошибка, которую вы научитесь не допускать.

Смотрим в зеркало

Чтобы относиться к окружающим с уважением, вниманием и заботой, прежде всего нужно научиться ценить самого себя. Эта установка отнюдь не заложена в нас от природы – большинству приходится создавать ее уже во взрослом возрасте. При желании каждый может научиться:

- ▶ фиксировать внимание на хорошем в себе и в других людях;
- ▶ не обращать внимания на мелочи;
- ▶ выделять в себе и в окружающих не обычное и привычное, а уникальное и замечательное.

А теперь приступаем.

Элемент 1. Установка на эмпатию

Настройка вашей внутренней «линзы» на эмпатию – основа эффективного общения. Мы не можем изменить окружающих, но можем управлять нашим восприятием – а мир ежедневно предоставляет нам множество возможностей стать лучше. Вас подрезали на дороге? Достали жалобами на то, на что вы не в состоянии повлиять? Воспримите эти неприятности как повод потренировать навык «установка на эмпатию».

Если не все получится сразу, вспомните, что каждый шаг к лучшему – это уже прогресс, а ваша цель заслуживает того, чтобы потрудиться.

1. Признайте собственную значимость

Как в самолете нужно сначала надеть кислородную маску на себя, чтобы быть в состоянии помочь ребенку, так и в общении – только признав собственную значимость, вы сможете проявить эмпатию к другим. Люди, лишенные самоуважения, причиняют боль и себе, и окружающим. Те, кто ценит себя, видят и в других людях уникальных личностей и относятся к ним соответственно. Если вы испытываете проблемы с самоуважением, попробуйте медитации или молитвы, которые помогут усмирить беспокойный разум, почитайте вдохновляющие и мотивационные книги, поищите семинары и вебинары по теме, постарайтесь наполнить свой разум позитивными установками касательно вашей личности.

2. Признайте значимость вашего собеседника

Каждый человек ценен. Не важно, сколько у него денег, каков социальный статус, возраст или внешность – он уникален и поэтому достоин как минимум уважения. Даже тот, кто не вызывает у вас симпатии, – не исключение (неприятных людей можно рассматривать как тренеров по воспитанию в вас лучших человеческих качеств или подсказки, что именно не так в вас самих).

3. Настройтесь слушать, сопереживать и понимать

Это должно стать вашим искренним желанием, которое поможет живо интересоваться тем, что говорит и чувствует ваш собеседник, к чему он стремится. Настройтесь на желание счастья для собеседника, стремитесь, чтобы он почувствовал любовь, ведь не исключено, что именно ваши теплые чувства дадут ему надежду и силы жить дальше в этом мире. Такой настрой принесет пользу и вам: отдавая любовь, вы неизбежно погрузитесь в самые потаенные глубины вашей души, ощутите мир и гармонию.

4. Сосредоточьтесь на хорошем

Даже в самых сложных отношениях и неприятных людях нужно уметь находить хорошее. Недаром говорят «красота – в глазах смотрящего». Если вы настроены найти хорошее, вы найдете. Сосредоточившись на позитивных сторонах отношений с конкретным человеком, вы укрепите установку на эмпатию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.