

Pozdravljen bralec Življenjskih iskric

Kaj ti v življenju predstavlja največji izziv?

Morda medosebni odnosi?

Ne morem ti obljubiti, da imam popolno rešitev zate. Pri izboljševanju odnosov je potrebno upoštevati veliko dimenzij, danes se bova dotaknila le ene.

Želim ti predstaviti nek korak, ki te lahko z osebo zbliža in odpre možnost, da se vajin odnos začne razvijati v dobro smer.

In kaj je tisto, s čimer lahko poskusiš izboljšati nek odnos? DOBER STIK!

Kaj opazimo pri dveh, ki imata dober stik?

Ljudje, ki imajo dober stik, si sledijo v drži telesa in gibih. To počnejo na popolnoma nezavedni ravni. Telo želi slediti telesu človek, s katerim smo v dobrem stiku. Lahko bi rekli, da drug drugega na nek način zrcalimo, ko se vzajemno odzivamo. Neizmerno dobro se počutimo, če s človekom istočasno naredimo nek skupen gib; morda oba tleskneva, se oba zasmeljiva, oba premakneva glavo, roko ali kakšen drugi del telesa.

Pravkar sem ti opisovala govorico telesa in ta predstavlja kar 55% komunikacije. Si presenečen? Še ton (intonacija govora), s katerim govorimo (predstavlja 38% komunikacije) ima večji vpliv, kot besede same (predstavljajo le 7 % komunikacije).

Močnejši ko je stik, večje je posnemanje.

Zavestni ljudje ZAVESTNO ustvarjajo dober stik in stik ustvarja ZAUPANJE.

Če želiš z nekom ustvariti dober stik, se občutljivo in spoštljivo prilagodi njegovi govorici telesa. Tako boš zgradili most med teboj in njegovim svetom. Ne počni tega umetno in narejeno. Drugi bi to zagotovo doživljal kot moteče ali celo žaljivo. Pomembna je naša notranja drža, preprosto želja, da bi z nekom ustvarili dober stik. Opazuj, kaj se zgodi, ko "zrcališ" drugega s tem namenom. Nato opazuj, kaj se zgodi, ko s tem prenehaš.

Želim ti veliko odprte radovednosti in igrivosti. Skupaj bomo spet v sredo, 22. 4. 2020.

Tadeja Fričovsky, pedagoginja

Vir: Metelko, T.P., Mediacijske tehnike in veščine 1-50, Ljubljana, 2018