



Te rog să-ți aduci aminte de complimentele pe care le-ai primit în copilărie! Poate părinții te-au lăudat că reciti poeziile ca nimeni altul sau poate că un profesor ți-a spus că ai talent la desen. Adesea aceste complimente te marchează pentru întreaga viață și este posibil să-ți fi ales și profesia influențat de ele.

### **Felul în care te percepi poate fi datorat complimentelor care te-au impresionat.**

Complimentele sunt stimulatori extrem de puternici. Ele te focusează pe calitățile pe care le ai. Renasc încrederea de sine și dau imbold speranței de reușită.

### **Agreezi persoanele care fac complimente!**

Nimănui nu-i face plăcere să fie în preajma cuiva morocănos sau pus pe hartă. Energia neplăcută pe care o aduc cu sine unii oameni poate fi datorată și răspunsului negativ la întrebările:

Observi cu ușurință calitățile oamenilor?

Îți face plăcere să aduci o stare de bine acolo unde te afli?

Faci complimente?

Cu siguranță că știi pe cineva care are acel detector de calități în fiecare persoană și, mai important, are și capacitatea de a-și exprima admirația. Cum este omul acesta? Optimist, vesel, are energie și pozitivism? După ce îl întâlnești păstrezi starea de bine transmisă încă mult timp în mintea ta?

### **Fii o asemenea persoană.**

O prietenă mi-a povestit că ultimul compliment de care își aducea aminte i-a fost făcut de mama ei care a lăudat-o că a învățat alfabetul.

Acum ascultă cu suspiciune orice cuvânt frumos adresat și interpretează că fiind o jignire orice privire admirativă. Este stingheră, roșește și nu știe ce să răspundă chiar și atunci când aprecierea vine de la cineva departe de orice bănuiala de rea intenție. În timp a făcut legătura dintre jena de a primi un compliment și slaba încredere în sine și, implicit, în oamenii din jurul ei.

Dacă ești ca prietena mea, acceptă că ai calități notabile oricât de „rău” te-ai vedea. Învață să te accepți și cu părțile tale bune. Apoi spune mulțumesc celor care îți vorbesc despre ele.

Pasul următor este să intri și tu în rândurile celor care fac complimente.

**Laudele au puteri fantastice.** Datorită lor zâmbim, ne străduim să ne facem mai bine munca, ne îmbrăcăm elegant, avem o ținută grațioasă, vorbim pe un ton plăcut, depășim impasuri, evoluăm.

**Complimentele sunt vitale.**

Descoperă punctele forte ale colegilor tăi, ale copiilor, partenerului de viață, chelnerului de la restaurant, oricui și adu-le o bucurie magică verbalizând frumosul pe care îl vezi sau auzi la ei. Dacă observi că: rezistă cu demnitate unor timpuri dificile, că găsesc soluții creative la probleme, că privesc viața cu încredere, că au putere de muncă, că sunt amuzanți, că îi ajută pe ceilalți, că știu să facă daruri potrivite, că au o ținută elegantă, că știu să alinte, că sunt amabili, loiali, că au dorința de a învăța, că sunt deschiși la părerile tale, **SPUNE!**

Fă complimente autentice, pornite dintr-o bază reală, un comportament clar al celui alt sau o conversație deosebită. Dacă nu vei face așa îți vei pierde credibilitatea și vei fi acuzat de manipulare. Complimentele referitoare la unele puncte tari ale celui alt vor avea un efect favorabil și asupra schimbării în bine și a altor comportamente și atitudini.

**Complimentele reprezintă cheia dezvoltării umane.**

Concentrează-te să vezi binele și frumosul din oameni.

Formulează complimentele astfel încât să fie bine înțeleasă intenția lor.

Repetă acest comportament cu fiecare și mereu.

Foarte repede vei culege roadele.

Un compliment sincer poate fi oferit doar de cineva care te privește cu atenție și căldură.

Un compliment poate fi oferit doar de cineva care își asumă curajul de a fi interpretat ca având cine știe ce intenții ascunse.

Un compliment poate fi făcut doar de cineva generos.

**Monica Lăcrămioara Bărbulescu**

**Trainer&Coach**

[monicalacramioarabarbulescu@yahoo.com](mailto:monicalacramioarabarbulescu@yahoo.com)