

## Как завести новых друзей.

Когда нам было по 3-5 лет, то мы могли запросто подойти и сказать : "Привет! Как тебя зовут? Давай дружить!" С течением времени это становится просто невозможно. Нам стыдно, страшно и, к определенному возрасту, мы уже успели разочароваться в людях. Многие даже перестают верить в существование дружбы как таковой, и стараются свести все приятельские контакты к минимуму.

Все это поведение и сложности в общении связаны не только с возрастом, но и с внутренними проблемами человека. Мы уже не позволяем себе проводить "эксперименты" с собой, со своими чувствами и привязанностями, заранее прокручиваем ситуации в уме, а не в реальности.

Попробуем выявить главные причины, которые создают "барьеры" для общения.

1. Долой стереотипы. Очень часто мы ищем сходства наших "новых" знакомых со "старыми". Пытаемся завязывать отношения с теми, кто похож на наших прежних друзей и подруг. Это проявляется наш страх – страх того, что мы потерпим неудачу с новым человеком. Тем самым мы облегчаем себе работу: хотим чувствовать себя комфортно и не тратиться на эмоциональную притирку с новым, чужим человеком, когда проще найти "подобие" уже знакомого старого друга.

Совет. Не забывайте: люди могут быть похожи друг на друга внешне, могут иметь сходства в характерах, но в отношениях, в дружбе, могут повести себя совсем по иному. Каждый из нас уникален, как нет двух одинаковых капель воды.

2. " Не читайте чужих мыслей". Очень часто мы просто уверены в том, что думают о нас окружающие. "Как я могу подойти к этому(ой) красавчику(красавице), ведь он(а) наверняка считает меня непривлекательной(ым)? " Как вы определили, что умеете читать чужие мысли? Может этот "красавчик" сидит, и думает про вас то же самое? Что вы теряете, если проверите это? Никогда, никто и ничто не может мешать вам знакомиться, с кем угодно – вопрос лишь в том, хотите ли вы этого сами?

Совет. Лучше, если обстановка будет неформальной. Если стесняетесь задать вопрос о себе, спросите о ком-нибудь другом. Лучше вы узнаете правду, чем будете фантазировать. Как вам будет приятно знать, что вы нравитесь, а если и нет, то это не смертельно (можно переключиться на кого-то другого, и не терзаться из-за этого человека). Понять, что он не ваш.

3. Старые обиды и неудачи, которые грузом хранятся в памяти. Все, что мы копим в себе, наши закоренелые неудачи и обиды, мешают нам устанавливать новые контакты. В глубине души мы помним, как были "толстячком, над которым(ой) смеялись в классе" , "подростком с прыщиками" или еще кем - у каждого свои варианты. Всегда можно найти массу негативных воспоминаний, неудач и обид, которые мы лелеем и тем самым, загоняем себя в тупик, где "это не получится, туда нельзя, здесь точно мне не место" и т.д. Если нести всю эту тяжесть на своих плечах, накапливая

все больше и больше с каждым прожитым днем, то вы точно останетесь в одиночестве, но только потому, что якобы вам КОГДА-ТО НЕ ПОВЕЗЛО.

Совет. Постарайтесь проанализировать, кто вам больше нравится. Задайте себе вопрос: "А что мне интересно? С кем бы я мог дружить, а с кем категорически - нет? Что я хотел бы от нового общения или друга? Что главное, и что актуально для вас именно на сегодняшний день?" Можете взять лист бумаги и написать все свои пожелания и опасения. Можно все записи расставить по порядку: от самого важного для вас, к самому пустяковому. В дальнейшем определите, с чем следует бороться, а чего добиться. Постарайтесь быть адекватными к себе и своим желаниям. Попробуйте, как часто происходит это в фильмах, измените стиль, поэкспериментируйте с внешностью. Станьте увереннее в себе, уважайте себя и к вам потянутся люди.