

Buenas relaciones con el grupo.

Somos seres sociales, el amor, el trabajo y las relaciones en general determinan a lo largo del día muchos de nuestros estados de ánimo, nuestra alegría, tristeza, euforia, ... ¿Cómo podemos mejorar nuestras relaciones con los demás hasta el punto de que nos ayude en tener mejores relaciones. Pongamos unos ejemplos:

🟩 **Practicar LA EMPATÍA.** Empatía significa ponerse en lugar del otro, intentar comprender su punto de vista desde su posición. Si hemos ya realizado con éxito nuestro objetivo de **Dejar de criticar**, podemos dar un paso más y practicar la empatía. Sé generoso, piensa que probablemente tú, con una influencia familiar, educacional, laboral, social, etc. podrías ser mucho peor que otro... Por eso, merece la pena meterse en la piel de los demás. Si le damos una oportunidad a los demás, no estamos dando una oportunidad a nosotros mismos.

🟩 **Siembra positividad en los demás ¿Cómo? Intenta encontrar el lado positivo de cada persona.** Existe. Incluso en las más negativas. Si siembras positividad en tu entorno, ellos te devolverán también mensajes cada vez más positivos. El ambiente negativo, volverá a ser progresivamente positivo... Intenta descubrir el lado bueno de las cosas.

🟩 **Intenta actuar positivamente en pequeños detalles de la vida diaria en tu relación con los demás.** Te invito a que practiques alguno de ellos, cada día:

Sonríe