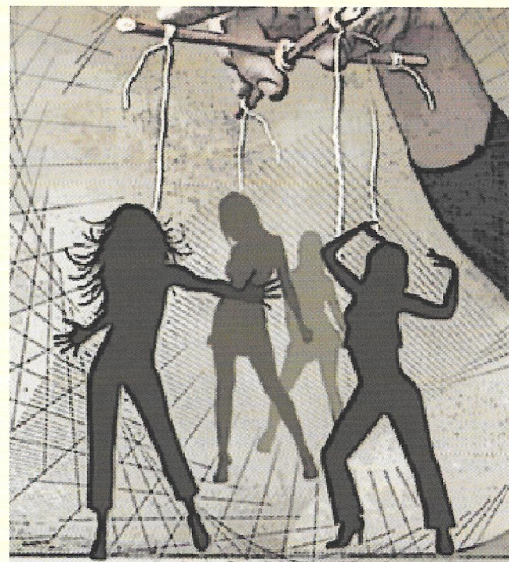




Осторожно, манипуляции!

Как понять, что тобой манипулируют, и что с ЭТИМ делать?

Манипуляция – это использование других людей как средство для достижения ЛИЧНЫХ целей. Может казаться, что манипуляторы действуют «из дружеских побуждений».



Манипуляторы часто используют фразы:

«Что тебе трудно, что ли?!»

«Ты мне друг?», «Ты с нами или против нас?»

«Ты меня любишь?», «Ну что ты ломаешься?»

«Ты же свой парень, ты же не нас не подведёшь?!»

«Ты такая чуткая, но этого никто не понимает.

Я знаю, что нужно сделать...», «Тебе плохо? Я помогу, но ты...»,

«Выручай, иначе я попал!», «Хочешь легко заработать?»»

Прежде чем соглашаться на какие-то действия, ответьте себе на главный вопрос:

«Это действительно моё желание, или навязанное кем-то извне?»

Шаги противостояния манипуляции:



- настроиться на логику, а не на чувства;
- понять какую именно эмоциональную реакцию ожидает манипулятор;
- сознательно изменить эту реакцию, поступив непривычно и непредсказуемо;
- ответы должны быть короткими и точными.