

JAK PROWADZIĆ ROZMOWY

Podziel się swoimi spostrzeżeniami na temat „napelniania wiaderka”, wpływu „chwil” i sposobów uruchamiania całego łańcucha pozytywnych zdarzeń. Poniższe wskazówki w szczególności dotyczą miejsc pracy, szkół i klubów czytelników.

- Czy pamiętasz, które pozytywne interakcje dały początek Twoim obecnym relacjom z innymi?
- Czy kiedykolwiek powiedziałeś lub napisałeś osobie, która jest dla Ciebie ważna lub miała pozytywny wpływ na Twoje życie, o swoich uczuciach? Co się wtedy stało?

Czy ktoś inny postąpił tak w stosunku do Ciebie? Kto to był? Co wtedy czułeś?

- Czy kiedykolwiek otrzymałeś od kogoś prezent, który był dla Ciebie pełnym zaskoczeniem? Co to był za prezent i co wtedy czułeś?
- Czy kiedykolwiek, w dniu, w którym spotkały Cię same niemiłe rzeczy, jedno nagle miłe zdarzenie — takie „napelnienie wiaderka” — wszystko zmieniło.
- Kiedy zauważyłeś, że wolisz przebywać z ludźmi pozytywnie nastawionymi? Co sprawiło, że chciałeś być w ich towarzystwie?
- Co hobby lub zainteresowania mogą powiedzieć o tym, co dla danej osoby jest ważne? Jak możesz „napelnić jej wiaderko”, wykorzystując swoją wiedzę o jej hobby lub zainteresowaniach?