**[10 правил успешного знакомства](https://elenkaivanova.livejournal.com/114955.html%22%20%5Ct%20%22_self)**

Множество людей во всем мире ищут свою вторую половинку, но в силу различных причин, их действия так и не доходят до самого первого шага – знакомства. Не редко на это могут влиять неуверенность в себе, страх оценки, непонимание, как себя вести при первом знакомстве, о чем говорить с партнером, что рассказывать о себе. Так как же со всем этим быть? Что действительно важно при первом знакомстве?

И так, какими именно знаниями и навыками вам необходимо обладать, чтобы ваше первое знакомство прошло успешно.

1. Самое важное - это быть открытым к встрече с другим человеком и желать ее. Замечайте и интересуйтесь людьми, которые встречаются вам на жизненном пути. Так вы можете повысить шанс встретить своего человека.

2. Еще до знакомства с другим человеком полезно познакомиться с собой. Расскажите сами себе и запишите на листочке, что вы любите в этой жизни, чем увлечены, какие у вас интересы. Затем подумайте и запишите, что вам интересно было бы узнать о другом человеке. Выполнение этого не сложного упражнения поможет вам понять, о чем вы можете разговаривать с другим человеком и какие вопросы вы можете задавать, чтобы лучше узнавать другого.

3. При знакомстве очень важен первичный контакт глазами. От того, как вы посмотрели на другого человека или как откликнулись своим взглядом на его взгляд, зависит, состоится между вами знакомство прямо сейчас или нет. Большинство людей даже короткую встречу взглядами выдерживают сложно и отводят глаза, а некоторые, наоборот, могут упорно смотреть на другого, пока тому станет некомфортно, и он отведет глаза первым. Эти два варианта являются, по своей сути, полярными, и одинаково могут повлиять на то, что знакомство не состоится. Ищите золотую середину между стеснительностью и чрезмерной открытостью.

4. Если вам повезло, и ваши взгляды встретились, вы можете попробовать перейти к началу разговора. Постарайтесь быть вежливым и деликатным. Начните свой разговор с вопросов, которые будут прояснять, насколько для другого уместно ваше желание к нему обратиться. Например: «Вы не будете против, если я у вас поинтересуюсь….?».

5. При первом знакомстве очень важна степень раскрытия. Поэтому, не стоит рассказывать о себе то, о чем вы можете потом пожалеть, а также наблюдайте за партнером, насколько он готов принимать ваше такое раскрытие прямо сейчас. Об этом вам могут рассказать его телесные реакции, а также вы можете задавать вопросы о том, хочет ли другой об этом слушать, интересно ли ему. Наравне с заботой о другом, важно позаботиться и о себе и, если вам о чем-то не хочется или не приятно разговаривать, сообщить об этом собеседнику(це).

6. С точки зрения психологии, мнение о том, насколько понравился нам другой человек, мы можем составить в ближайшие пять секунд. Поэтому, вначале знакомства важно показать себя с лучшей стороны. Но это не значит, что вы должны показывать того, кого на самом деле не существует, важно быть собой. Доброжелательность и открытость к диалогу в начале знакомства вполне подойдут для того, чтобы произвести на другого приятное впечатление.

7. Постарайтесь ничего специального не ожидать от поведения другого человека, и не делайте ничего сами, что будет противоречить вашим внутренним ощущениям или переживаниям. Ожидая от других людей, какими вы хотите их видеть, или фантазируя о том, какими они хотят видеть вас, вы рискуете не иметь возможности разглядеть реального человека, и обязательно не попадете под его ожидания, поскольку все это придумано только в вашей голове.

8. Соблюдайте баланс в том, сколько вы говорите о себе, и сколько интересуетесь партнером. Некоторым людям нравится рассказывать только о себе, а некоторым только слушать. Диалог будет максимально эффективным, если вы в равной степени будете уметь что-то рассказывать о себе, задавать вопросы и внимательно слушать другого.

9. Во время разговора не торопитесь давать друг другу советов или включаться в решение проблем, может оказаться, что вашему собеседнику(це) нужно вовсе не это, а,возможно, чтобы его просто послушали, разделили с ним историю или переживания. Для этого конечно полезно учиться деликатно интересоваться у другого, что именно ему сейчас нужно от вас. Например, «Тебе нужен мой совет в этой ситуации или тебе просто важно мне об этом рассказать?»

10. Вначале знакомства, если нам человек понравился, первым делом включается «химия», и мы чувствуем сексуальное влечение. И это здорово, но для того, чтобы понять ваш ли это человек, только этого может быть не достаточно. Я имею ввиду, если вы рассматриваете встречу с партнером, как желание продолжать интересные глубокие отношения. Поэтому, в разговоре обращайте внимание, насколько совпадают ваши жизненные ценности и интересы.

**И напоследок.** Позвольте себе волноваться при первом знакомстве. Это нормально. Я не знаю ни одного человека, кто бы не волновался перед началом чего-то нового, а уж тем более перед встречей с другим новым человеком. Мы устроены интересным образом: как только признаем свое волнение, позволяем себе с ним соприкоснуться (а возможно и сделать его явным для другого), становимся немного увереннее.
Не сомневайтесь - ваш партнер тоже волнуется в данный момент, и иногда этим можно даже поделиться друг с другом для того чтобы помочь себе справиться с волнением. На самом деле, это может позволить и другому почувствовать себя комфортнее рядом с вами.