

## Маніпуляція

1. Вірна ознака, що вами маніпулюють - замішання, когнітивний дисонанс. Невиразне відчуття, що щось не так.

2. Мішені маніпуляції - сильні емоції та пов'язані з ними хибні переконання. Основні емоції - це страх покарання, страх заперечення, почуття провини, заздрість.

Переконання, які найбільше сприяють маніпуляції: коли я роблю те, що хочу, я обов'язково завдаю шкоди оточуючим.

3. Коли маніпулятор потрапляє у мету, людина відчуває звуження свідомості, замішання, відчуває складнощі у прийнятті рішень. Виникає відчуття, нібито ним хтось керує.

4. Основний напрямок роботи: під час спілкування помітити у себе зміну стану та помітити мішені, зрозуміти їх та підвищити усвідомленість. У цьому більше половини успіху.

5. Ще важливо зберігати спокійний контакт із реальністю. Не допускати її спотворень. Корисно поставити собі прості запитання: що відбувається? На чому ґрунтується моє розуміння того, що відбувається? Чи правильні припущення, на які спирається моє бачення?